

皆様、元気でお過ごしでしょうか？

皆さんの暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。  
6月4日は虫歯予防デーですね。そこで、今回のテーマは「お口の健康」です。  
私たちの食事を快適にしてくれるために欠かせない歯。それを含め、お口の健康を保つポイントをご紹介します。

## 【毎日の歯のお手入れをより丁寧に!】

もっとも大切なのは歯みがきですね。1日3回、食後にみがくのが理想的ですが、最低でも朝晩、2回を心がけましょう。

朝、起きたての口の中は、就寝中の唾液の分泌量が極端に減り、1日のうちでいちばん細菌が多いので、朝起きたらまず、水うがいをすれば、細菌もかなり減ります。

そして、しっかりと朝食をとった後に、歯をみがいて、1日のスタートを迎えましょう!

夜は食後でもいいですし、寝る前でもいいでしょう。

夜は、虫歯予防効果のあるフッ素入りの歯みがき粉を使うことをおすすめします。歯垢の残りやすい歯と歯の間、もしくは歯と歯が重なった間、歯と歯茎の境目を丁寧にブラッシングしましょう。

「キレイに磨きたい!」という思いから、つい力が入りがちですが、

強いブラッシングは、歯茎下がりによる知覚過敏を招くのでNGです。

歯みがき粉も「白い歯にこだわりたい」や「歯茎ケア用」、「冷たいもので歯がしみるのを防ぐ」など、さまざまな症状に合わせて豊富に出ている

ので、自分に合ったものを選んでみては。



歯間ブラシはサイズをよく確認し、歯間に入れて前後に数回動かしましょう。

ふだんの歯みがきに糸状のすき間みがき

「デンタルフロス」や、歯ブラシのブラシ

部分が細くなった「歯間ブラシ」を併用すれば、食べ物のカスや歯垢の除去率が

ぐんとアップするので、夜の仕上げみがきに是非、取り入れてみてはいかがでしょうか。

フロスは、歯と歯の間に小さく動かしながら入れ、両側の歯それぞれの側面に沿って歯肉まで動かして。これらのケアはあくまで「やさしく」が基本です。

歯間をお手入れするとき、血が出る場合がありますが、これは炎症のサイン。

あわてず、地道にケアを続けることで、だんだん血も止まり、歯茎が引き締まります。

あまりにも出血が続く場合は歯科医へ相談を。

それに合わせて注目されているのが、洗口液。歯槽膿漏や歯周病予防など、用途別で豊富にあるので、お昼など、忙しくて歯みがきができない!という時に取り入れれば、お口がスッキリしますよ。

## 【舌のケアも重要!やさしく行いましょう】

お口の健康で、もうひとつのポイントが「舌」。

舌にも食べ物のカスなどが付着しているので、細菌の繁殖や口臭の原因に。

しかし、舌はとても繊細なので、歯ブラシでみがくと傷がついてトラブルの原因に。

是非、専用のクリーナーでみがいてください。

口腔ケア用のウェットティッシュを指に巻いて、やさしく拭くのもおすすめです。

虫歯は口内の問題だけでなく重症化すれば全身の不調に繋がり重大な病気を引き起こし、

最悪の場合死亡することもあります。それを防ぐためには、毎日の歯磨きで口内環境を

清潔に保ち、**歯医者さんで定期的に虫歯が無いかチェックする習慣が必要**です。

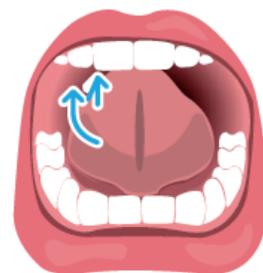
もし虫歯ができた場合も仕事や学校などが忙しいからと言って治療せずに放置

することはやめましょう。



Best

食後すぐは口の中が酸性になり、歯のエナメル質がもろくなっているので、歯みがきは唾液によって口の中が中和される食後15~30分がベストです。



時間がない時は、舌を上あごにこすり付けた後にうがい。これを数回行うだけでも、少しずつですが、キレイになります。



TOYAスマイル倶楽部事務局

今治市玉川町中村甲677-7

有限会社十弥工務店内

TEL (0898)36-8182

FAX (0898)36-8183

E-mail : toya-info@toya.co.jp

URL : <http://www.toya.co.jp>