

6月4日～10日は『歯の衛生週間』です。  
今回は『歯』についてお話をさせていただきます。

毎日歯を磨いていたのに虫歯になってしまった…。  
そんな経験はありませんか？

実は歯を磨くだけでは虫歯予防は難しいのです。

大事なのは、「虫歯の原因を除去すること」と「虫歯の進行を止めること」の2つです。



## 虫歯の原因は「歯磨き」で除去！！

歯磨きが重要なのは分かっているけど…という人へ、意外と知られていないコツをご紹介します。

### ・最も大事なのは夜の歯磨き

朝や、日中が忙しい人も、夜は少し時間があるはず。更に虫歯は就寝中に進行しやすいので、一日の中でも夜の歯磨きには気合を入れたいものです。

すべてのプラーク（歯垢）を夜に落とすことを心がけましょう。

### ・歯並びが悪い部分に注力

歯並びが悪く、歯と歯が重なっている部分は、特に虫歯の発生しやすいポイントです。

出来ればデンタルフロスなどを使用して、綺麗な表面を保てるように気をつけましょう。

この一手間が、虫歯の発生率をグンと下げてくれます。

### 定番アイテム

- ・デンタルフロス…あれほどしっかり汚れを落とすはずなのに…。デンタルフロスを使うと一体これほどの汚れがどこからとれるのか？不思議に思うこと間違いなし。
- ・歯間ブラシ…30歳以上で歯茎の隙間が気になる人にはオススメのアイテム。歯周病予防には定番です。すっきりした後の歯茎も心地良い感じになります。
- ・洗口剤…しっかり歯磨きした後のリンスと殺菌効果。口臭予防の効果も期待できる。豊富な種類の中から自分に合った洗口剤を選択してください。

## 虫歯が進行しにくい食生活のポイント

### ・間食は量ではなくて回数に注意

ごく初期の虫歯は、唾液による「再石灰化現象」で自然に修復されます。1日3食の他に間食が増えるほど、この修復作業が間に合わなくなり、虫歯の進行を後押ししています。

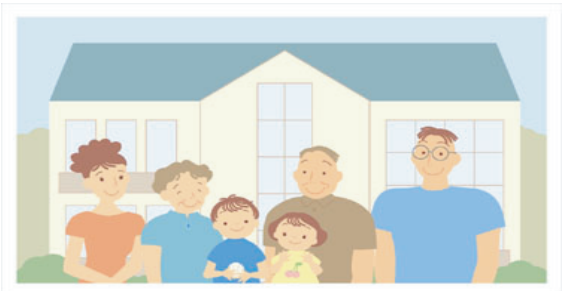
ダラダラ食べる習慣は改善しましょう。

### ・就寝前の飲食は控えめに

就寝直前の飲食では、寝るまでに唾液による自然修復が間に合いません。さらに就寝中は虫歯が最も進む時間帯です。これは眠っている間は、唾液があまり出ないためです。就寝前の飲食は、虫歯に格好のごちそうを残してしまうこととなりますので、できるだけ控えましょう。

残念ながら、間食のたびにすぐ歯を磨いても、虫歯リスクは下げられません。やみくもに歯磨きの回数だけで予防を考えるのではなく、規則正しい食生活をキープし、唾液による歯の修復をしっかり行うといった、2つのアプローチで虫歯予防を考えるようにしましょう。

定期的に歯医者で検診を受けることも大切です。



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>