

皆さん、こんにちは。

6月の梅雨のうっとうしい時期が近づいてきました。ジメジメした環境は食べ物も傷みやすいので食中毒には注意しましょう。たまの晴れ間を有効利用してリフレッシュしたいですね。

《お口の健康のために》

6月はムシ歯予防月間 6月4日はムシ歯予防デー！

ここでも何度か記事にしていますが、‘ムシ歯’は「ミュータント菌」を代表とするいわゆる“ムシ歯菌”による感染症です。その多くは「歯垢（プラーク）」の中に存在し、歯の表面・舌の表面などに繁殖していきます。‘ムシ歯’予防の基本は、「歯磨き」による“歯垢除去”ですが、「歯磨きを頑張ってやっているのにムシ歯になる」という方も多いですよね。この『ムシ歯予防月間』に改めてムシ歯予防のエトセトラをまとめてみましたのでご覧ください。

《①歯磨きは正確に、的確に》

歯ブラシで‘歯垢’を出来る限り除去しなければ“歯磨き”の意味はありません。
「正しい歯磨き」の仕方を覚え、習慣にしましょう。

《②補助ツールを使う》

歯と歯の間（歯間部）の歯垢は、普通の歯ブラシだけでは完全に除去できません。専用のツール（歯間ブラシ、糸ようじなど）を使って初めて効率が上がります。ただし、「正しい使い方」をマスターしないと意味がありませんよ。

《③食生活(特に糖分)を規則正しく》

お口の中に食べ物(ショ糖・砂糖)が存在すると酸性に傾き、歯が溶けやすくなります。一定時間で元に戻りますが、ダラダラ食べたり、糖分の多い飲料は口の中に長く糖分が残ることでムシ歯になりやすいのです。糖分の摂取は時間・量を決めて。

《④よく噛んで食べる》

よく噛むと唾液の分泌が多くなり、だ液の自浄作用により食物が残りにくくなります。‘ムシ歯で痛い’‘ムシ歯を放置している’‘歯周病でグラグラする’などお口のトラブルを抱えているとよく噛めません。しっかりと治療しましょう。

《⑤ムシ歯を治す》

ムシ歯の穴の中にはムシ歯菌が多く存在します。穴のあいたようなムシ歯は、放置せずに早めに治療して、お口の中のムシ歯菌の数を減らして、お口の環境を改善しましょう。

《⑥フッ素を活用する》

フッ素は、歯の表面の質を強くする作用があります。歯磨き粉はフッ素入りタイプを使うのはもちろん、歯科医院での定期的な塗布も積極的に受けましょう。

《⑦キシリトールを活用する》

キシリトールは歯垢の活性化を弱める作用があります。今ではガム、タブレットなど気軽に購入できますよね。ただ、体質に合わない(おなかやゆるくなりやすい)事もありますので、ご注意ください。

《⑧定期検診のおススメ》

何よりも積極的に歯科医院を受診し、“今のお口の状態”をご自身で把握し、早めの対処・予防を心がけるようにしましょう。

★ お口の健康を維持・増進し、毎日楽しく過ごしましょう。 ★



南林間 MINAMIRINKAN
MARGUERITE DENTAL CLINIC

マーガレット歯科クリニック

〒242-0006

神奈川県大和市南林間1-6-11
小田急マルシェ南林間2F

南林間駅 西口から駅改札への階段途中の入り口から入って、カルチャーセンター受付の先

ニコニコ

《小田急マルシェ駐車場利用できます(1h無料)》

TEL : 046-278-2525

<http://www.marguerite-dental.com/>