

医療法人 寿 楽 会 **moクリニック**

大阪市西区南堀江 1 - 1 8 - 2 1
TEL 06-6533-6760
FAX 06-6533-3395



お口の中は健康ですか…？

食べる、話す、表情を作るなど、歯は生活にとって大切な器官。歯を使って「噛む」動作は全身の健康と結びついています。

歯をいたわっていますか？

口の中で、「噛む」動作に大きな役割を担っているのが歯。そして歯は、ケア

方法や生活習慣によって寿命が変化するデリケートな組織でもあります。むし歯や歯周病を予防するために、生活を振り返ってみましょう。

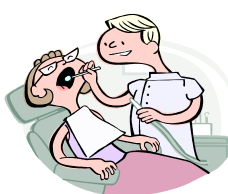
□いつも何かを食べている

甘いものはむし歯の原因といわれますが、むし歯の発生は糖の摂取量ではなく、**摂取頻度**と関係があると



いわれます。間食はなるべく減らすことをおすすめします。間食のあとは歯を磨くか、口をゆすぎましょう。

□何年も歯医者に行っていない



初期のむし歯はもちろん、歯周病も気づかぬうちに進行します。むし歯と歯周病の原因菌は異なるので、1本もむし歯がなくても、歯周病が進んでいることがあります。

定期的に検診に行きましょう♪

□口臭が気になる

口臭の大きな原因には、舌の上にたまった汚れ（舌苔）があります。加齢によって唾液の分泌量が減ると、汚れがたまりやすくなりますので、専用の舌ブラシなどを使用しましょう。

むし歯・歯周病等が隠れている可能性もあるので、歯科での検診も忘れずに！！



歯みがき方法を 見直してみよう

みがき残しは誰にでもある！？

むし歯や歯周病は、同じ場所にプラーク（歯垢）が長く留まることから起こります。ほとんどの人がみがき方に“癖”を持っており、丁寧にみがいても同じ場所をみがき残しているケースは多くあるのです。

★歯ブラシは何種類かを用意する



動作の癖に加えて、歯ブラシの形によって届きやすい場所と届きにくい場所があり、それもプラークが残ってしまう原因に。こうした偏りを補うために、何種類か違う歯ブラシを用意し、1日の中で使い分けるのも1つの方法です。

【デンタフロス】
歯と歯の隙間のプラークをかき出す

【歯間ブラシ】
歯と歯の間の隙間に入れて磨く歯ブラシ

★歯みがき剤は少量を最後に



爽快感の強い歯みがき剤を使うと、口の中がさっぱりするので、短い時間でもしっかりみがいた気分になってしまうことがあります。まず歯みがき剤をつけずにじっくりとみがき、仕上げに少量を使いましょう。

★回数よりも質が大切

むし歯・歯周病の原因となる菌は、就寝中に増殖するといわれます。毎食後と寝る前にみがくのが理想的ですが、無理な場合は、寝る前に丁寧にみがきましょう。浴槽につかりながらなど、時間をかけてみがく習慣をつけるとよいでしょう。



歯だけの病気ではない



歯周病は、プラークの中の細菌により炎症が起こる感染症の一種で、歯ぐきなどの「歯周組織」が壊れ、歯を失う大きな原因です。最近では、歯のみならず、糖尿病や動脈硬化など、生活習慣病と密接な関係があるともいわれています。歯や歯ぐきをケアすることは、全身の病気予防にもつながるのです。