

歯の健康

歯

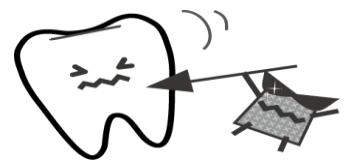
エナメル質・象牙質・セメント質でできています。
歯を強く保つことが必要です。

時間

糖質が長時間、口に残っていると、細菌が酸を作り、歯が溶け続け虫歯になります。



虫歯の原因



糖質

細菌は、約 3～5 分で砂糖を分解し始め、プラーク（歯垢）を作り始めます。

細菌

口の中の細菌は、歯磨きで減らすことができます。
細菌が集まるとプラーク（歯垢）となり、やがて歯石になります。

プラーク（歯垢）について

- ◆ くっつく力が強く、たまりやすい。
- ◆ 白血球の食菌・殺菌作用を低下させる。
- ◆ 歯の組織を破壊する酵素を持っている。
- ◆ 毒素で歯を溶かす破骨細胞を活性化させ、歯や歯槽骨を溶かす。



奥歯の溝・歯と歯の間・歯と歯肉の境目をしっかり磨こう。

虫歯を予防しよう



■ 食べたたら磨こう。

食べた後に歯磨きをして、プラーク（歯垢）を貯めないことが大切です。おやつ時間・回数を決めるのがよいでしょう。常に飴が口に入っていたり、食べ物をダラダラ食べたり、ジュースを水分補給代わりに頻回に飲むのは、虫歯になりやすくなるので、気をつけましょう。

■ プラーク（歯垢）を取り除こう。

ブラッシング：歯ブラシの毛先が開いていては、歯垢を落とす効果は下がります。1か月に1度は、歯ブラシを取り換えて、毎食後磨きましょう。

フロッシング：デンタルフロスを1日1回寝る前に使いましょう。歯磨きでは落としにくい歯と歯の間の歯垢が取り除けます。

■ 歯の定期健診を受けよう。

大人になると忙しくなり、歯のチェックは怠りがちです。痛みなど歯のトラブルが起きてからではなく、治療より予防のためにも、定期健診で健康な歯を保ちましょう。

歯石は、歯磨きでは取りきれないので、歯科での定期的なチェックが必要になります。自分では、気づかない歯の病気が見つかるかもしれません。

■ よく噛んで食べよう。

- ◆ 歯の病気を防ぎます。
- ◆ 食べ過ぎを抑え、肥満を予防します。
- ◆ 食べ物の消化・吸収を助けます。
- ◆ 脳の発達を促します。



■ 歯の質を強くしよう。

バランスのとれた食事です丈夫な歯をつくりましょう。

フッ素は、歯の質を強くします。歯科医でのフッ素塗布・フッ素入り歯磨き剤の使用がおすすめです。

