



まつえだより

April

4月

4月号は、一日歯を磨かないと、お口の中はどうなるのか？

朝は時間がなくて、昼は仕事が忙しくて、夜は疲れてそのまま寝てしまった…
一日の内、歯を磨くタイミングを逃してしまうこともありますよね。

では、歯を磨かないことでどんな影響があるのでしょうか？ササッと簡単に磨くだけでも良いのでしょうか？
今回は、歯を磨かない**デメリット**と磨く時のポイントをご紹介します。

歯磨きをサボった日のお口の中は…

お口の中には500~700種類の細菌が存在しており、
しっかりと歯を磨いていても、実に1000億個以上の菌が存在しています！
では、歯を磨かなかつたら…？

その数は**6000億個から1兆個**にまで細菌が増殖するのです！
つまり歯磨きを忘れてしまうと、お口の中で細菌が増殖しやすい環境になっているという状態！
そうすると、「**歯垢(プラーク)**」や「**歯石**」も付着するようになり、
虫歯や歯周病などが進行する原因を生み出してしまうのです！

【なぜ、歯を磨いていても虫歯になってしまうのか？】

歯を磨いているのに虫歯が出来てしまう理由。

それは、「**歯垢(プラーク)**」という歯に付着した**細菌の塊**をきちんと**落としきれていない**からです。

歯ブラシだけで落とせる汚れは約6割と言われています。

また、歯垢は歯の表面よりも、「**歯と歯の間**」や「**歯の裏側**」など磨きにくい部分に付着しやすいため、
あなたのお口に適した磨き方が出来ていなければ、除去できる汚れはもっと少ないでしょう。

【いい加減な歯磨きは、ほとんど磨いていないのと同じ】

あなたは、自分に合った正しい磨き方を知っていますか？

短時間でおおざっぱな磨き方では、磨き残しが溜まりやすい状態です。

「私は毎日磨いているから大丈夫」と思っている、実は歯を磨いていないのと、同じくらい危険な状態かもしれません。また、ガムやタブレット、マウスウォッシュ(洗口液)などは、お口の中はサッパリしますが、歯磨きの代わりにはなりません。

歯垢を落とすには、やはり**歯ブラシ**や**フロス**を使った**丁寧な歯磨き**が**必須**なのです！

★虫歯を予防する「正しい歯磨き」のコツとは？

一日1回だけでもいいので、**1本ずつ時間をかけて磨く**

一日の内1回だけは、歯の裏側や歯の間まで細かく丁寧に磨いてみましょう。

お口の中の細菌は、唾液の分泌が減る夜間に増殖するため、**特に就寝前や起床後がおすすめ**です。

虫歯予防にはフッ素入り歯磨き粉が**おすすめ**！

市販の歯磨き粉の中にも、高濃度のフッ素が配合されているものがあります。

フッ素は虫歯の予防に効果的なのでぜひ活用しましょう。

ただし、研磨剤入りの歯磨き粉はおすすめしません。

爽快感はあるものの、歯の表面が傷つきやすくなるため、出来るだけ避けましょう。

最後の仕上げにマウスウォッシュも効果的です。

歯の健康は、「一日にしてならず」です。

まずは、一日の内どこか数分だけでも

「歯を丁寧に磨く時間」を作ってはいかがでしょうか。



ハニヨイ
☎075-711-8241