



まつえだより 9月



9月号は、“うがい”でむし歯予防？
喉だけではない、ろうがいの効果についてです！

デンタルヘルスを保つためには、日々の予防習慣が大切です。そこでぜひ取り入れていただきたいのが「ろうがい」。とくに、普段忙しくて、なかなか入念に歯みがきができないという方におすすめです。今回はそんな、「ろうがい」の方法や効果についてご紹介します。



お口を清潔に保つ “ろうがい”

“うがい”には喉と口の二種類あります。一般的によく耳にする“うがい”とは、「喉うがい」のことです。一方、水で口をすすぐ、ゆすぐと言われる動作は「ろうがい」とも呼ばれます。あまり耳馴染みがないかもしれませんが、これは歯みがき後にする「ぐちゅぐちゅ、ペっ」といった動作のこと。名称こそ知られていませんが、誰もが自然に行っているものです。ろうがいをする理由は、口腔の菌を外に排出するためです。それに加えて、実は口腔周辺の筋肉を刺激し、アンチエイジングを促すといった効果も期待できます。



ろうがいだけでも大きな効果が

食後に歯みがきをするのはむし歯や歯周病予防に効果的です。しかし、仕事の関係でどうしても歯みがきをする時間や場所がない、という方も多いでしょう。そんなときには、ろうがいをするだけでも大きな予防効果が期待できます。やり方はとっても簡単。まずは口に30ml程度の水、もしくはぬるま湯を含み、歯みがき後と同じようにゆすいで吐き出すだけです。ちなみに、吐き出した水に食べカスがまだ残っているようなら、口ゆすぎが十分でない証拠です。食べカスがなくなるまで繰り返すようにしましょう。



◎より効果を高める洗口液もおすすめ◎

ドラッグストアなどを覗くと、洗口液と呼ばれる製品が販売されています。これは、お口のなかの食べカスやミクロの汚れ、さらにはネバネバとした附着物を洗い流してくれる効果があります。使い方はろうがいとほぼ同じです。適量をお口に含んだら、その後20～30秒程度すすぎましょう。なお、水すすぎをする必要はありません。使用後は爽快感もあり、口臭予防にも効果的です。自宅の洗面台や職場に常備しておくとな非常に便利ですので、ぜひ普段の生活に取り入れてみてくださいね！



ハニヨイ

☎075-711-8241