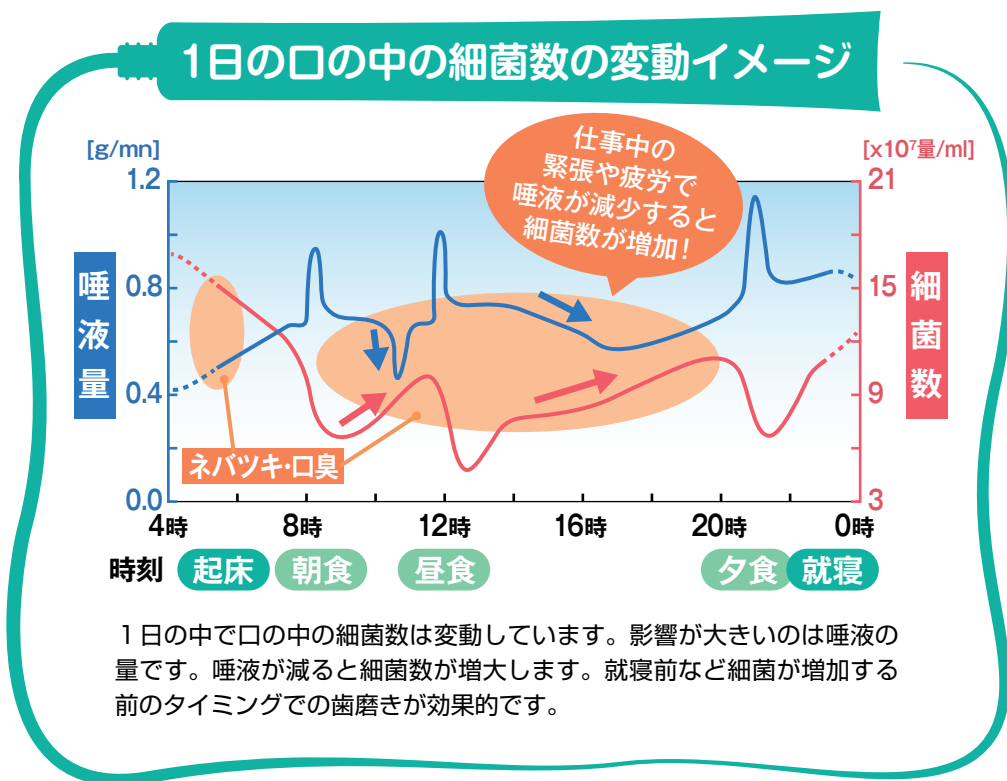
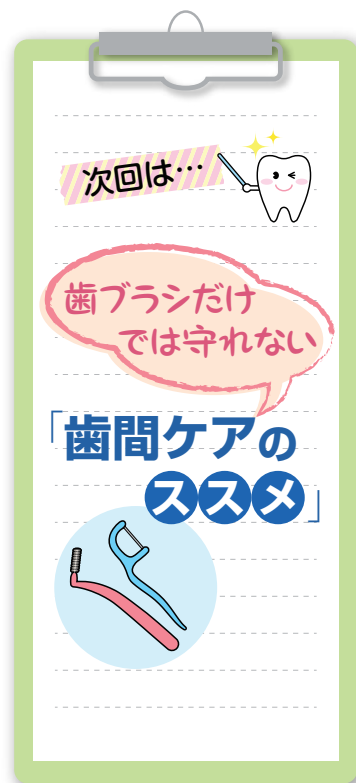




プラーク1gで なんと細菌100億個!



ほうっておくと



むし歯

細菌の一つ、ミュータンス菌が食事に含まれる糖を分解するときに酸を出し、その酸で歯が溶けてしまう。



歯周病

歯と歯茎(歯肉)の隙間(歯周ポケット)に侵入した細菌の影響で歯を支える骨が溶け、歯を失うことに。



口から守ろう! あなたの体

汚れたままの口で本当に大丈夫?

歯は人生で一生つきあう大事なパートナー。むし歯や歯周病でパートナーを失わないように口の中を細菌の少ない清潔な状態を保ちましょう。

歯を失って... 口から老化するのを防ぐために

免疫力を高める生活に

歯周病も細菌による感染症ですから免疫力が重要です。規則正しい生活に加えて禁煙を。細菌を増やさないために細菌のエサになる糖分は控えめに。

ブラッシングでプラークを減らす

雑な3回より丁寧な1回が効果的。歯間ブラシやデンタルフロスも活用してすみずみまできれいに。特に大事なのは寝る前です。

よくかんで唾液を増やす

だ液は細菌の増殖を防ぎ、口と歯を守ります。よくかんで食べることでだ液の分泌を増やしましょう。しっかりかめるように悪い姿勢の見直しも。

ブラークを減らすために大事なブラッシング

口にはどれだけの細菌が生息しているかご存じですか。歯をよく磨く人で2千億個、あまり歯を磨かない人では6千億個もの細菌が生息しています。むし歯や歯周病の原因となる細菌が集まったプラークは、1gでなんと細菌100億個にも達するのです。

口の中の細菌を減らすために大事なものは、もちろん毎日のブラッシング(歯磨き)。ブラッシングでプラークを減らすことができれば、それだけ口の中の細菌も減らせます。ポイントは磨く回数ではなく、「磨けているか」です。短時間で雑に3回磨くより1回でも丁寧に時間をかけてきれいに磨くことが大切です。歯間ブラシやデンタルフロスも使って、歯ブラシが届かない所のプラークも掃除しましょう。

歯を守るために大事な「痛くなる前の歯医者さん」

乳歯から永久歯への生え変わりを除くと、歯は再生しません。このため1本の歯と一生つきあうことになります。しかし、残念ながら年齢を重ねるにつれて歯を失う人が増えていきます。自分の歯は大事に維持していきたいものです。

歯を失う2大原因はむし歯と歯周病です。特に歯周病は大人の8割がかかっているとも言われ、それほど痛みのないうちに進行してしまいがち。そこで、毎日のブラッシングに加えて、定期的に歯科医院でプロによるクリーニングと歯科健診を受けましょう。プラークが石灰化した歯石や歯茎の隙間に入り込んだプラークも掃除してもらえます。

口の健康のためにも「痛くなる前の歯医者さん」をぜひ活用しましょう。