

# まじょのしんぶん

## 歯の衛生週間

2回目のまじょのしんぶんは、「歯の衛生週間」についてお話ししたいと思います。  
 今年は6月4日～6月10日までが歯の衛生週間です。歴史は意外と古く、院長が生まれた年と同じ1958年から実施されているのです。歯の衛生に関する正しい知識と予防処置の徹底を図り、併せて早期発見・早期治療を励行することで歯の寿命を延ばし健康を増進することが目的です。  
 この機会に自分の歯も再度磨ってあげましょう!

### おもしろ記念日見つけたよ!

4月18日 よい歯の日      12月8日 歯ブラシ交換日  
 11月8日 いい歯の日      毎月25日 歯茎の日



の 話

～むし歯予防の話～



### ＝歯みがきの目的＝

歯を磨く番の目的は、むし歯や歯周病の原因菌の住みかになる歯垢を取り除くことです。だから、歯ブラシは歯に詰まった食べカスを取るものではないのです。歯と歯の間などに詰まった食べカスをとる道具は「つまようじ」なのです。余談ですが、スーパー等で売られているつまようじは「カクテルピック」というもので、本来は果物などを食べる時に刺して使うものなのです。歯間にはちよっぴキツイ。

さて、歯を磨くタイミングっていつだと思いますか？ 食後？ 時間に限らず1日3回？  
 口の中の食べカスが歯垢になるまで48～72時間かかるのです。だから、食後すぐに磨かなくても大丈夫です。むしろ、食事直後はきれいな唾液がたくさん流れています。そこで歯みがきをすると歯みがき剤に含まれている合成界面活性剤やアルコールの刺激で唾液の分泌量が減り口が乾いた状態に。これが口臭の原因にもなってしまいます。食後は食べカスを取って洗剤などでうがいをするか軽く磨くだけで十分！しかし、寝ている間は唾液が減って口の中の菌が増えやすいので寝る前はしっかり歯を磨きましょう！そして、寝ている間に増えてしまった菌を体内に入れないように朝起きたらまず最初に歯を磨きましょう！

このようなことから歯を磨くタイミングは、朝起きてすぐと夜寝る前の1日2回なのです。この新常識ビジュアルであゆめ～～。歯を磨く順番を決めておけば磨き残しを予防できますよ！また、デンタルフロスを使うこともオススメします。歯ブラシでは届かない歯と歯ぐきの狭いすき間の汚れもとってくれます。さらに最近ではフッ素入りの歯みがき剤もよく見かけるようになりました。フッ素入りの歯みがき剤はたつぷりと1.5～2cmくらい絞って出し歯ぐきに塗り込む感覚で使います。あまぎも最小限に抑えてください。せっかくのフッ素を洗い流してしまいませんか。。

### ＝第3の歯の病気＝

むし歯、歯周病に続いて注目されているのが「酸蝕歯(さんしょくし)」。これは、酸性の食べ物や間違った歯みがき方法などで歯の表面のエナメル質が溶けたい削れたいして、しみるなどの症状が出るものです。

食生活も欧米化などで酸性の強い食べ物が増えてきました。体内で一番硬いエナメル質でさえもpH5.5以下の飲み物で溶け始めます。また、もう一つの原因とされているのが間違った歯みがき方法です。口の中が酸性になったとしても唾液の力で中和されて溶けたエナメル質も復活します(再石化)。しかし、これには30分程時間がかかります。食後すぐにゴジゴジ磨くと柔らかくなったエナメル質も削ってしまう恐れがあるのです。そして、ダラダラ飲食が続くといつまでも口の中が酸性状態になってしまいます。

健康の為に毎日摂っている黒酢やスポーツドリンクなど身近な飲みものには意外と酸性のものが多いのです。

牛乳…pH6.8	ビール…pH4.3	黒酢飲料…pH3.1
緑茶飲料…pH6.3	リンゴジュース…pH3.6	コーラ飲料…pH2.2
缶コーヒー…pH6.2	スポーツドリンク…pH3.5	
紅茶飲料…pH5.5	乳酸飲料…pH3.4	

### ＝予防と対策＝

むし歯になっちゃった削れちゃった歯は自然には治りません。普段の生活でも歯を守る為に出来ることはたくさんあります。「フッ素を取り入れてみる」「ダラダラ飲食しない」「飲食後はお水で口をあぐ」など。忙しい時は緊急策としてガムを噛むのも1つの手です。ガムを噛むと唾液が出やくなり、口の中の汚れも落ちてくれます。砂糖不使用のガムはより効果的です。

歯ブラシもいろいろなものがありますが、一番は自分が使いやすいものが多いです。奥歯まで一本ずつ丁寧に磨くように小さめのヘッドがいいとされてきましたが、小刻みな動きが苦手な人には使いにくいものです。最近では、一度に広い面積を磨けるような大きめヘッドの歯ブラシの人も出始めてきました。正しい歯ブラシの使い方や歯間ブラシ、デンタルフロスなどの使い方はプロに訊くのが一番！お気軽に訊いてみて下さい!! ブラッシング圧も測定できますよ!

頑張っても磨いても歯石になってしまったところはさすがに歯ブラシでは取れません。無理に力が入ると磨くと別の歯や歯ぐきまで傷つけてしまう恐れも。半年に一度、定期検診をオススメします!

### 6月 休診日

1日(金)	午前休診
7日(木)	午後休診
14日(木)	午後休診
19日(火)	休診
25日(月)	午後休診
29日(金)	午後休診

### 7月 休診日

14日(土)	休診
20日(金)	午後休診
27日(金)	午後休診
31日(火)	午後休診

### ～編集後記～

今回は歯の衛生週間もあり、1111の話拡大版でお届けしました。他の内容のスペースが少なくなっちゃったのが少し残念。次回からは他の内容も充実させていきたいと思えます。

発行 平成24年6月10日  
 たむら歯科医院  
 岩手県花巻市南城 27-13  
 担当: 千田 デザイン: 菊池