保健だより※１１月号※

今月の目標

目指せ！歯磨き名人！

１１月８日は「いい歯の日」です。毎食後歯磨きをしていたとしても、間食が多くて、歯磨きがおろそかになってはいませんか？いつでも手軽に食べ物や飲み物が手に入るのはいいのですが、お菓子やジュースで口の中が汚れたままになっている方をよく見かけます。虫歯になって痛い思いをしますか？歯周病になって歯を失いたいですか？

虫歯も歯周病も怖い！

虫歯について：虫歯の原因となるミュータンス菌が甘いものなどの食べカスを食べて増殖し、歯の表面にプラーク（歯垢）をつくります。プラークが付着したままであれば、やがて酸が産出され、この酸によって歯のエナメル質が溶け始めます。この状態が第一度で、まだ痛みはありません。第二度になりますとエナメル質の下の象牙質にまで虫歯が進みます。ここには神経があるので、冷たいものがしみるようになります。第三度は更に内部の歯髄にまで虫歯が進み、激しい痛みを感じるようになります。第四度は歯根だけの状態となり、歯を抜かなければなりません。

歯周病について：歯と歯ぐきの間にプラークがたまると、ここに住む歯周病の原因菌が、食べ物のカスや唾液に含まれるタンパク質を食べて増殖します。最初は歯ぐきが時々腫れたり、赤く充血したり、歯を磨いているときに少し血が出たりする歯肉炎の状態です。初期歯周炎の状態になりますと、歯と歯ぐきの間に隙間（歯周ポケット）ができますが、まだ痛みはありません。正しいブラッシングをすれば治ります。中期歯周炎になりますと、歯ぐきがブヨブヨする、口臭、堅いものがかみにくいなどの症状が現れ、専門的な治療が必要です。後期歯周炎では歯槽骨（歯の土台の部分）がほとんど無くなり、歯がグラグラして、最後には抜け落ちてしまいます。なんとも恐ろしいことです。

歯磨き＋定期検診であなたは大丈夫！

虫歯になりやすいところはよく磨きましょう。歯と歯の間は９０°の角度に、歯と歯ぐきの境目は４５°の角度に、奥歯の噛み合わせは歯の溝に歯ブラシを当てて左右に細かく動かします。１日３回食後は必ず歯磨きをしましょう。

歯磨きだけでは落ちない汚れもあります。半年に１回は定期検診に行って、汚れを落としてもらいましょう。治療より予防が楽です。