

ひまわりだより

NO.241

2018年6月



中上ひまわり薬局 松本市中上10-5 TEL 0263-35-4441
FAX 0263-37-5561
塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311
FAX 0263-51-5322

定休日 日曜・祝日

6月に入り、気候の変わりやすい季節となりました。寒暖差も感じる今日この頃ですが、みなさんいかがお過ごしですか？
6月4日は6(む)4(し)の語呂合わせで「虫歯予防の日」と言われており、今年の6月4日～10日までの1週間は日本歯科医師会が「のぼそうよ 健康寿命 歯磨きで」の標語のもと歯や口の中を見直す1週間とされています。

そこで今回は**《虫歯》**について紹介します。



～虫歯が出来る流れ～

口の中にはたくさんの菌が存在します。その中のミュータンス菌などの虫歯菌は食事に含まれる糖분을栄養とし、酸を出します。この酸が歯の成分でもあるカルシウムやリンを溶かし続けるといわゆる虫歯になってしまいます。

ミュータンス菌はほとんどの人の口の中にいる細菌ですが、口の中で増やさないようにすること、

酸をつくりにくい口内環境にすることで

虫歯は予防できます。



虫歯の予防には、日常的な食事の仕方、自分で行う口腔ケアが何よりも重要になります。

○間食に注意！！

お菓子などの甘いものは虫歯になりやすいことは誰もが知っていると思います。しかし甘いものではない食事でも間食をすればするほど虫歯になりやすくなってしまいます。

間食をすると常に糖分が口の中に入ってくるようになり虫歯菌の働きが活発になります。間食の回数が多くなると歯が酸に侵されている時間が長くなるため虫歯になりやすいのです。

食事は時間をきっちり決めて、食後の歯磨きを行い虫歯菌(ミュータンス菌)が活動しにくい口内環境を作りましょう。

○よく噛んで食べる！！

噛む回数が多ければ多いほど唾液が分泌されます。唾液には抗菌作用や虫歯菌(ミュータンス菌)によって酸性に傾いた口の中を中和する働きがあります。また、虫歯菌によって溶かされて出来た虫歯の穴を治すことができる再石灰化作用もあります。噛む回数は一口 30～35 回が目安とされています。

また、普段から唾液分泌を促すために、

キシリトールガムを噛んだり、

唾液マッサージもおススメです。

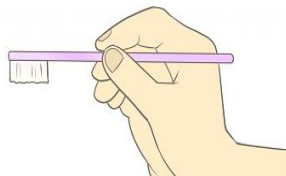


ここからは意外と知られていない正しい歯磨きについて紹介
します。

○正しい持ち方と力の入れ方

ペンを持つように歯ブラシを握ります。

鏡の前で磨いてみてブラシの毛先が
大きく開いている場合は力を入れすぎ
ている可能性があります。



○歯磨き方法

歯ブラシの毛先を歯と歯茎の境目、歯と歯の間にきちんと当て
ます。大きく動かさず小刻みに動かすことがポイント。1ヶ所
につき少なくとも20回は動かしましょう。

歯と歯茎の間は歯垢が溜まりやすいため、斜め45°の角度で
歯ブラシを当て下の図のように歯ブラシを動かしましょう。



また歯と歯の間に溜まった歯垢は歯ブラシだけではなかなか
落としきれません。そのため歯ブラシに加え、デンタルフロスの
使用をすることが虫歯予防に効果的です。

デンタルフロスを使用する際は
歯と歯の間をゆっくりと上から
スライドさせつつ歯茎に達する



所まで動かしていきます。その際、歯茎を傷めないように注意
してください。歯茎に達したらスッと上に引き抜きます。

デンタルフロスは種類やサイズも様々です。自分に合ったもの
を選ぶため、歯科医師や歯科衛生士に相談してみるのも良いで
しょう。

○歯磨き後の口のゆすぎ方

歯磨き後の口ゆすぎ、たくさんしている方が多いのではないで
しょうか。実は軽いゆすぎで十分なのです。

歯磨き粉には虫歯予防や歯の修復作業の手助けをするフッ素
化合物が含まれています。歯磨き後に口をゆすぎ過ぎてしま
うと歯についての歯磨き粉のフッ素まで流してしまうことにな
ります。

水の量は約 10CC(小さじ 2 杯)程度、回数は 1 回でブクブクと
30 秒程度のゆすぎが理想だとされています。

歯は全身の健康の原点とも言われています。もう一度毎日の食
事の仕方や口腔ケアを見直してみてください。

❖❖ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ❖❖

<http://www.himawari-ph.nagano.jp/>

こちらも是非、ご覧ください 😊