保健便り＊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、官職が多くて、歯磨きがおろそかになっていませんか？　いつでも手軽に食べ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？歯周病になって葉を失いたいですか？

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金が甘いもの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。ここには神経がありますので、冷たいものがしみるようになります。第三度は歯根だけの状態となり葉を抜かなくてはなりません。

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たんぱく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、痛みがありません。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、かた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、歯がぐらぐらして、最後には抜け落ちてしまいます。

歯磨き＋敵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、奥歯のか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。

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