

楽しく食事するために

噛めない状態を放置しないでしっかり治療することが大事

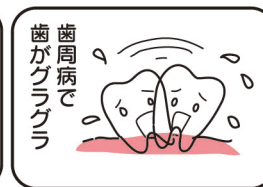
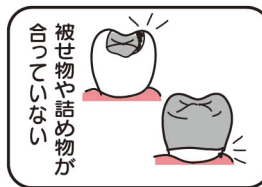
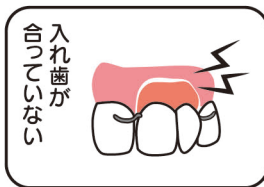
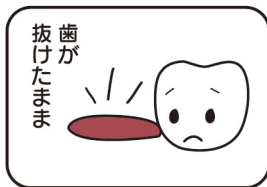
快適で楽しい食事のためには、しっかり噛めるお口の環境が不可欠です。しかし、歯が抜けたままの状態、入れ歯が合っていない、などしっかり噛めない状態では、食べ物を噛み砕いたり噛み切ることが困難になり快適な食事ができません。このようなお口の状態では栄養が十分に摂れず、体力や免疫力が低下したり、体が不調になるといったような全身の健康にも影響します。また、「美味しい、楽しい」といった食べる楽しみが減り精神的な健康に影響したり「体のバランスが悪く

なり転倒リスクが高くなる」「脳への刺激が減る」といった影響がでる恐れもあります。

1日3食の場合、1年で1095食、間食を合わせると1年に食べる機会はさらに多くなります。噛めない状態のまま放置せず、しっかり治療して快適に何でも食べられるお口の環境を取り戻すことは、楽しい食事、健康な体づくりにはとても大事です。



以下の状態ではしっかり噛むことができません



しっかり治療して快適に食事できる環境を!



歯磨きで出血する原因のほとんどは歯周病

歯磨きで出血する場合、その原因のほとんどは歯周病によるものです。歯周病というのは、歯の周囲に溜まったプラーク(歯垢)の中の歯周病菌によって起こる歯茎の炎症で、その状態になると少し歯茎に刺激を与えただけで出血しやすくなります。

歯磨きで出血する場合の対処法

◆歯と歯茎の境目を丁寧に磨く

歯茎から出血していると、その部分に触れない方がいい、と思われていることがありますが、それは間違いです。歯茎の炎症を起こしているのは歯の周囲に溜まったプラークですので、それはしっかりと取り除かなければ、いつまでもたっても治りません。やわらかめの歯ブラシを使ってそっと当てて磨くようにしましょう。



◆歯科医院で歯石取りやクリーニングを受ける

歯磨きだけで出血が止まるケースも多いですが、歯の周囲のプラークが硬くなって歯石になってしまっている場合、歯ブラシをいくら当てても取り除くことは不可能です。歯磨きを頑張っても出血が止まらないという場合には、歯科医院で歯石取りやクリーニングを受けることをおすすめします。

