

★歯を大切にするための情報をお届けします。



健康ニュース

小林歯科

0533-82-0555

歯磨きだけでは むし歯は 予防できません!



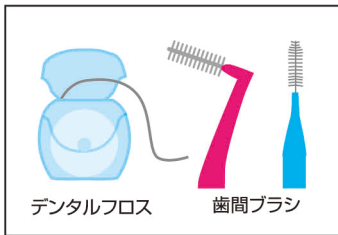
毎日歯磨きして
いるのに、どう
してむし歯にな
るんですか？

実は毎日歯磨きし
ていても、次のよ
うなことが原因で
むし歯になること
はあるんです。



■歯磨きがきちんと できていない

歯磨きを短時間でササッと終わらせてしまっていたり、磨き方が雑で歯垢が取りきれいでなければ、その部分からむし歯になってしまいます。また歯磨きでは汚れの6割程度しか取る事ができないため、デンタルフロスなどの補助清掃器具を併用することが大事です。

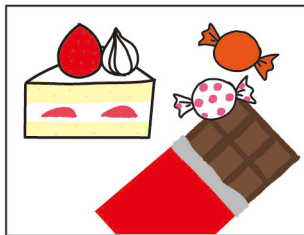


デンタルフロス

歯間ブラシ

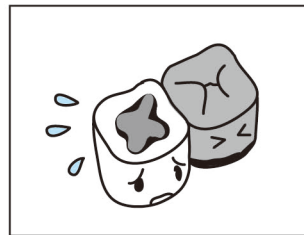
■食生活に 問題がある

間食が多い、砂糖入りの飲み物を1日に何度も飲む、寝る前に甘いものを食べる、というような食習慣のある人は、常に口の中が酸性に傾きやすく、たとえ毎日歯磨きをしていてもむし歯を防ぎきれません。



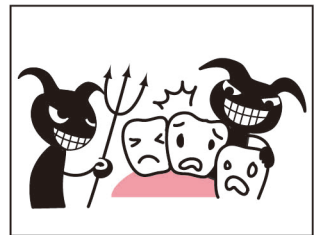
■詰め物・被せ物 が多い

詰め物・被せ物というのは（特に保険の材料の場合）年数が経つと劣化し、歯との境目からむし歯が起きやすくなります。詰め物や被せ物の内部は、どんなに歯磨きを頑張ってもむし歯を防ぎきれません。



■唾液が少ない

加齢、ストレス、薬の副作用などで唾液の分泌が少なくなってしまうと、口の中に細菌が繁殖しやすくなったり、口の中が酸性に傾きがちになるなど、むし歯が起きやすい環境になってしまいます。



なので毎日歯磨きしていても、定期的な健診は必要です。

歯の役割は食べるためだけではありません

歯には食べ物をかみ砕く以外に、からだの健康や日々の快適な生活のために重要な多くの役割があります。



歯の役割



食べ物を
かみ砕き、
消化吸収を
助ける



「歯ざわり」
「歯ごたえ」で
食事を楽しむ



噛んだ時の
感触で
異物に気づく



噛んだ
刺激が脳を
活性化させる



噛むことで
表情筋が
鍛えられ
表情が豊か
になる



歯が無いと
かみ合わせに
影響し体の
バランスにも
影響する



歯が無いと
隙間から
空気がもれ
発音が
悪くなる

