

DENTIST EYE

デンティストアイ●No.0810



なぜ 歯磨きが 必要？

虫歯、歯周病は細菌が作る感染症です。細菌がいなければ、虫歯も歯周病も発生しません。細菌は歯の周囲に歯垢(プラーク)という粘性のある膜を形成してそこに住みつきます。この歯垢がなければ歯の周囲に細菌は生息できません。ですから、歯垢を除去してあげれば、虫歯も歯周病も発生しないのです。虫歯

や歯周病の原因となる細菌のすみか。歯垢を除去して歯を守る作業が歯磨きなのです。
歯垢の成り立ちと性質
歯垢は食べカスではありません。最初に唾液のたんばく成分が水アカのように歯について、そこに細菌が住みつくところから形成が始まります。この状態での細菌の付着力は弱いのですが、そ

こに糖分が存在すると、水不溶性グルカンという水アメのような粘性性の多糖類が細菌によって合成されます。グルカンができて細菌がその中で増殖し始めると、これを除去するのが難しくなります。そうなると、適当な歯磨き法では菌の周りはきれいにならないので、その上に次々と増殖した細菌やその死骸などが積

ていないに
正しく磨こう！



もっていきます。こうして、歯磨きしないで放置すると、3〜5日で成熟した歯垢となります。歯垢は細菌と細菌の生産物が絡み合ったものです。ですから、たとえ食事をしなくても歯磨きを怠れば蓄積してしまいます。

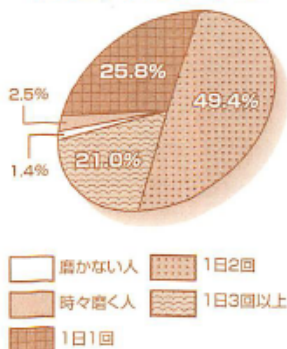
歯と歯肉の境目や歯と歯の間を楊枝などで探ってみてください。クリーム状の白いカスがついていませんか。それが歯垢です。この楊枝の先についてきたものの中に1億個もの細菌が存在しているのです。口の中には約500種もの細菌が共存状態にあり、身体中で最高に菌密度が高い場所とされています。歯垢が全くついてないという方はほとんどいないと言われています。

しかしながら、統計によると、1日2回以上歯を磨く人が増え

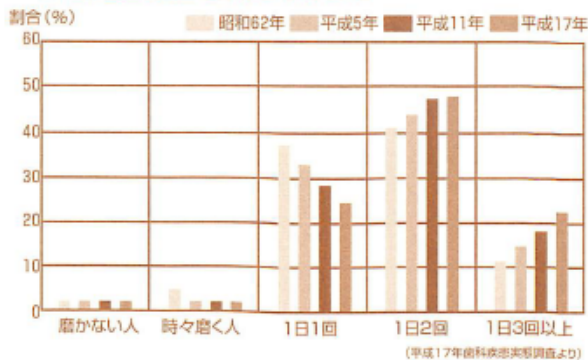
ているようです。歯科医にかかると前に歯を磨くのを特別さばることがないとすると、歯磨きしているにもかかわらず、歯垢が除去されていない方が多いということになります。また、歯垢の色も歯と同じなので、自覚できないのが普通です。

命ある限り、自分の歯でしっかり噛んで、楽しい食生活にしたいものです。前日の食べカスがついている食器を使用する方はいないでしょう。歯垢が歯に付着したままでは、汚れた食器で食事をするようなものです。まずは歯磨き、とにかく歯磨き、無駄のない効果的な歯磨き法を歯科医院で指導してもらい、実行してみましょう。予防に熱心な歯科医院はきっとあなたの力になってくれるでしょう。

●1日2回磨く人がいちばん多い
3回以上磨く人もふえている



●1日に2回以上歯を磨く人がふえている





しあ 仕上げみがきのレッスン



で
ん
た
る
き
つ
ず

F でんたるふるす いと つか
デンタルフロス(糸ようじ)を使ってみよう

でんたるふるす ないらん いと たば せいそうどうぐ は
デンタルフロスは、ナイロン糸が束になった清掃道具で、歯と
は あいだ ふらーく しこう つか
歯の間のプラーク(歯垢)をとりのぞくのに使います。

は は あいだ しょう ちから
歯と歯の間のすきまがないところに使用しますが、あまり力を
い ぶか はい かあ
入ると、どんどん深く入っていってしまうのでお母さんと
いっしょに注意しながら行って下さい。歯肉に当たる前に止
めるのがポイントです。

びたっ



Kimura
Dental
Clinic

木村歯科医院

〒651-0094 神戸市中央区琴ノ緒町4-8-3

TEL 078-242-8812

ホームページ <http://www.kimura-dc.com>