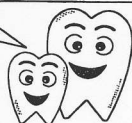




知らなきや損する 歯のはなし

羽生市木村歯科医院
木村 匡司



④自分での予防

何度も繰り返しますが、悪い時だけ痛い時だけの治療で予防をしなければ歯は無くなっていきます。そして、虫歯や歯周病を感染症でなく生活習慣病と考えるのならば、「食べたら歯を磨く」は予防のためには当たり前な事となります。また、食べかすを取って口臭を無くす事をとって人間としてのマナーで顔を洗う事と一緒に。しかし、歯を磨いていても日本は先進国の中では残存率が低い結果が出ています。

それでは、予防のためにはいつどのように歯を磨いたら効果的なのでしょう？

私の結論は「食後30分以内に研磨剤の入っていないフッ

素入りの歯磨き剤をつけ、やわらかい歯ブラシでしっかりと磨く」という事です。食後、口の中は約30分が歯を溶かしやすく虫歯になりやすい状態になります。その間に食べかすを取り除かないと虫歯になり、30分以内に磨くのが一番良いと思います。食事だけでなく例えば砂糖の入っている飴も、舐めている間は虫歯になりやすく、その後30分以内にまた飴を舐める事を繰り返すといつも口の中は虫歯になりやすい状態となります。だかららとテレビを観ながらジュースを飲むのも同様です。

歯磨き剤は身体のことを考えると、石けんの入っていないフッ素入りがベストです。フッ素の毒性については賛否両論ありますが、私としては塩と一緒に考えています。要するに量の問題で、塩でも量を摂りすぎれば害が出ますが、微量であれば欠かせない調味料であり、また、身体に必要な物です。

研磨剤入りかどうかは、歯磨き剤をアルミホイールに出して擦って色が変われば入っている可能性が高いです。磨き方によっては歯も削れます。流行の電動歯ブラシも使い方によっては歯を傷つけます。

磨き方は一人ひとりに最適な方法があるので、かかりつけの歯科医院にいる専門の衛生士さんに教わって下さい。