



知らなきや損する 歯のはなし



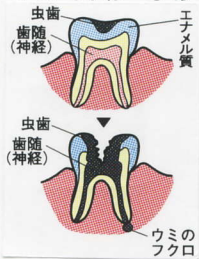
羽生市木村歯科医院
木村 匡司

④自分での予防 (2)

アメリカでは治療費が高いため家族中で歯を大事にします。ご飯を食べた後、家族中で歯磨きや糸ようじを使い、親は子どもに歯の大切さを伝えます。治療するより予防にお金をかけた方が安いし、削った傷つけない分、身体が守られるからです。大人になって身体や歯を守るのは自分しかいません。日本は保険の治療費が1割や3割負担であるため、治療代が実際の治療より安く感じるようです。さらに全国のコンプニの軒数が4万3千軒なのに対して、歯科医院は6万8千軒もあり、いつでもどこでも診てもらえる、もしくは痛くなったら診てもらえばよいという方が大

変多くいます。仮に虫歯になっても痛くなる前に処置をすれば、1回で治る事も多いのですが、痛くなってから治療を始めれば長く通うことになります。また、痛い歯を放つて置くと、歯の中の神経が死んでしまい、まるで治ったかのように痛みが無くなる事があります。その間にさらに身体の中に虫歯が進行しているのです。歯磨きにフッ素入りを使う事を前回お話しましたが、フッ素は歯の表面の再石灰化という事を行う手助けをし、歯を丈夫にするだけでなく、しみる事も防ぐ効果があります。キシリトールは口の中の虫歯菌を減らす効果が

認められています。忙しくて昼食後に歯を磨けないという方や、外出していると磨けないという方はキシリトール入り(できれば100%)のガムやタブレットを噛むだけでも効果があります。やはり自ら歯を守ろうと思わなければ何をしても長続きはしません。歯科医院に予防のために歯が痛くなくても通う時間ををうまく使ってあなたに合った予防法を見つけ、歯で悩む事をなくしていきましょう。



ミロウ
ウフ