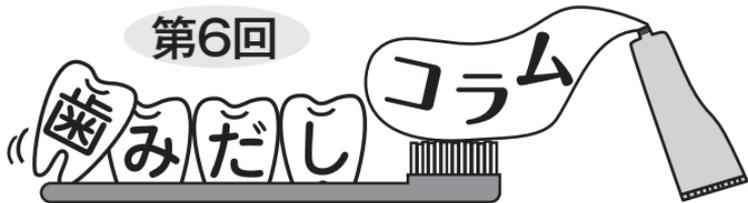




第6回



「羽生市木村歯科医院」でHP更新中

前回虫歯の原因や予防
についてのお話をしまし
たが、その中で自分で歯
を守る為の「歯磨き」に
ついてお話しします。

歯科医院に行くと歯の
磨き方を「イヤ」と言う
ほど聞かされるかと思ひ
ますが、食べたらずく磨
くのか、食べてしばらく
して磨くのかは歯科界で
も2分されています。ま
ず磨く事に関しては人間
であれば顔を洗うのと一
緒で、磨かなければ不潔
になり虫歯や歯周病にな
りやすくなります。中に
は磨かない方もいるよう
ですが、それで健康を保
てる方はほんの特殊な方
であり、磨かなくて大丈
夫と言う話にはなりません。
中国では歯を磨く習

慣が無い地域があったよ
うですが、たまたまそこ
の飲料水にはフッ素が入
っていた為と感染原因の
虫歯菌が無かったからと
いわれています。現在は
食生活も変わり、虫歯や
歯周病になってしまふ様
になっているので磨く習
慣ができていくという事
です。

また歯磨き剤の種類や
何もつけないで磨く方が
良いのかなどもいろいろ
な意見があります。

私の考えでは、食べた
後口の中が酸性に傾く時
間があり、それらを考慮
すると食べてからしばらく
して磨くのを勧めまし
ます。

食べた後フッ素を含む
お茶を飲む習慣も理にか

なっていると思います。
研磨剤が入っていないくて
フッ素入りの歯磨き剤で
あれば食べた直後に磨い
てもさほど影響は無いか
と思われまふ。

この件については研磨
剤が入っている歯磨き剤
では歯もすり減る事など
を私の「健康講座」では
お見せできますので、是非
参考に聞きに来てくだ
さい。

先日第20回目を迎えた
「健康講座」たった30分
で「歯」に対する疑問が
解けます。

予約制ですが是非参加
ください。

☎0120-255-4

18にて参加希望のお電
話を受けております。