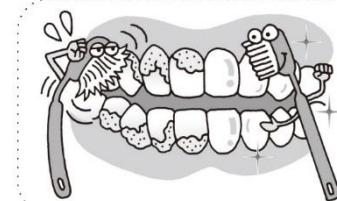




むし歯と歯周病  
の原因の1つ目は、  
細菌が作り出す歯垢

です。むし歯のない人の中には、この細菌が口の中  
にいない人もいます。そこで、歯周病  
の最新の治療法では、この細菌を除去する  
飲み薬が使われます。

# 歯みがきマスターになろう



むし歯の予防に大事  
な歯みがきですが、歯  
ブラシの毛先がひろ

がっている、歯垢は6割程度しか取れません。  
交換の目安は、ひと月に1回ですが、そ  
れよりも早く毛先がひろがってしまう人は、歯  
をみがくときに力を入れすぎているようです。



むし歯の原因の2つ目は、  
かみ合わせが悪くて、歯の  
表面についた小さな傷（マイ  
クロクラック）です。

外から見えにくく、痛くなった時には、奥が  
深くて治療に時間がかかるタイプのむし歯の  
原因になります。

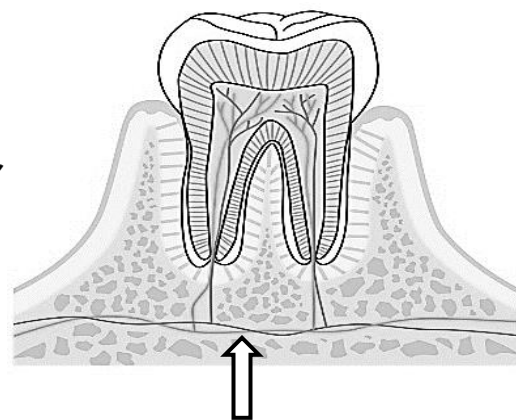
11月8日は118で「いい歯の日」です。  
そこで、むし歯と歯みがきについての特集です。



歯みがきのコツは、歯垢がたまりやすいところを  
ていねいにみがくということです。歯垢がたまりや  
すいのは、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯  
のかみ合わせの溝です。

とくに歯と歯の間は、歯ブラシでみがいた後、  
デンタルフロスや歯間ブラシを使うと歯垢がよく  
落ちます。

むし歯の原因の3つ目は、歯の栄養不足です。  
歯も栄養と酸素が必要です。好き嫌いせずに何  
でも食べることも大事ですが、血管はストレス  
やタバコの煙でキュッと縮んでしまいます。そ  
のため、歯に栄養や酸素が充分いきわたらずに  
弱ってしまい、むし歯になりやすくなること  
があります。



歯に栄養と酸素をおくる血管。ストレスや  
タバコのけむりが苦手です。

さらに、上手な歯みがきのポイント

1. 毛先を歯にあてる
2. 軽い力で
3. 小さく動かす

歯ブラシの毛先が

開かないくらいの力で1、2本ずつ小さくコチョコ  
チョみがきましょう。

