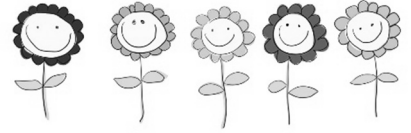


へるす さぽーと

No.122



▶むし歯には3つのタイプがあります

むし歯を作る要因は大きく分けて3つあり、その3つのタイプのむし歯についてご紹介します。

シヨ糖が作るむし歯：一般にむし歯と呼ばれるものです。シヨ糖（砂糖の主成分）からできた歯垢が歯を溶かし、むし歯になります。

酸が作るむし歯（酸蝕）：スポーツドリンクや炭酸飲料、酢などの酸が強い食品を習慣的に飲むことによって、歯の表面が溶かされ、むし歯になります。**歯のみがきすぎが作るむし歯**：歯を強い力でみがきすぎると歯や歯肉がすり減って、へこみができます。このへこみに歯垢がたまりむし歯になります。

正しい対策でむし歯は予防できます

それぞれのむし歯に応じた対策をすることで、大切な歯を健康な状態に保つことができます。

と むし歯は食べ物が原因です。原因となる砂糖や酸の強い食品の量や回数を控えることがむし歯を予防します。だらだらと食べたり飲んだりし続けないことや、飲食の後に口をすすぐなど、長時間口の中に砂糖や酸を残さないことも効果的です。

のむし歯は正しい歯みがきの仕方です。

しっかり歯をみがけている人は約2割しかいません

きちんと歯みがきしているつもりでも、約8割の人にみがき残しがあったという調査の結果もあります。ただし、みがき残しがない様にゴシゴシと力を入れてみがき続けると逆効果になるので注意が必要です。

歯みがきの力加減は100〜200g程度が目安です。キッチンスケールに当てて確かめてみてください。力が入りすぎないように歯ブラシの持ち方は3本の指で鉛筆を持つペングリップがおすすです。

歯垢が残りやすいポイントは、

「歯と歯肉の境目」「歯と歯の間」「かむ面の溝」です。鏡をみてブラシがきちんと当たっているか確認しながら行いましょう。

歯ブラシは毛先が広がると歯垢の除去率が低下してしまうため1か月に1回を目安に歯ブラシを交換することが大切です。

デンタルフロス（糸ようじなど）やワンタフトブラシを使用することで歯ブラシでは届きにくい汚れを除去することができます。

検診を受けましょう

歯の治療を受けていない人でも、年に2回は歯科医院で歯科検診を受けることが推奨されています。

みがき残してしまった歯垢やそれが石灰化した歯石を取り除いてもらうとともに、歯と歯ぐきの状態に応じたセルフケアのアドバイスを受けることができます。歯科医院で自分にあつた歯みがきの方法を聞き、正しい歯みがきで大切な歯を守りませんか？

健康福祉課 保健グループ

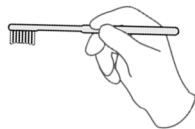
大切な歯を守ろう！



- ・砂糖や酸の強い食品を食べすぎない。食べる場合は、時間を決めて、食べた後は口をすすぐ。
- ・歯垢が残りやすい所を意識してみがく。

（歯垢が残りやすい部分）

- 「歯と歯肉の境目」
- 「歯と歯の間」
- 「かむ面の溝」



- ・歯ブラシは鉛筆を持つように持つ
- ・歯ブラシは1か月に1回、新しいものに交換する
- ・歯の治療をしていなくても年に2回は歯科検診を受ける