6／4～10は歯の衛生週間

# お口の健康、気にしてますか？

## 自分の歯でかむことが大切

「ごちそうさま おはしをブラシに 持ちかえる」をスローガンに、6月4日から10日まで「歯の衛生週間」が始まります。

さて、皆さんは歯が痛かったり、グラグラして片側だけでしかかめないという経験はありませんか？ 思うようにかめないと食欲もなくなり、消化不十分で胃の調子も悪くなりがちになります。そんなときだけ、歯のありがたみを感じ、治療してしまうと忘れるのではないでしょうか。

自分の歯でかめることは、味覚、嗅覚、聴覚、視覚、触角の五感すべてを刺激し、健康に生きるために、とても大切なのです。

「皆さんのお越しをお待ちしています」（歯科診療所スタッフの皆さん）

## 歯垢（しこう）はしっかり取り除きましょう

歯を失う原因は、主にむし歯と歯周病です。口の中をよく見ると歯と歯の間、歯と歯茎の境目に白いものが付いているのが見られます。食べかすのように思われていますが、そうではありません。歯垢（プラーク）です。

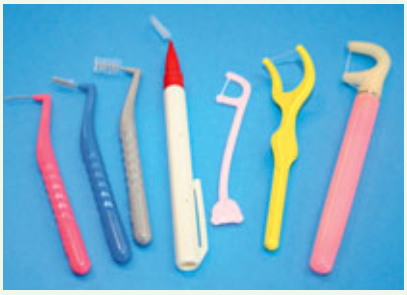
この歯垢の中には、むし歯菌や歯周病菌が1mg中に1億個以上いるといわれています。

ほとんどの人が自分は、ちゃんと磨けていると思っているようです。ところが、歯垢は意外に残っているものです。

歯は人それぞれ形状が違い、歯と歯のすき間や歯並びにも違いがあります。歯垢を取り除くには、歯ブラシをさまざまな角度から当てることで磨き残しを防ぐことができます。

## 歯と歯の間は糸ようじや歯間ブラシで

歯と歯の間は専用グッズの①糸ようじ（デンタルフロス＝歯と歯のすき間の小さい人や若い人用）②歯間ブラシ（歯と歯のすき間の大きい人用。歯周病にかかっている人はこちらがおすすめ）などの用具を使って掃除していきましょう。


大人から子ども用までさまざまな種類の糸ようじや歯間ブラシがあります

歯や歯茎は手入れをすればするだけ、それにこたえてくれるようです。裏を返せば手入れを怠ればそるほど…。

それと半年に一度くらいは歯科診療所に行くことをお勧めします。歯垢、歯石を取ったり、お口の中をチェックしてもらったりすることでむし歯や歯周病の予防と早期発見につながります。手遅れにならないよう、定期健診を受けてみてはいかがですか。

歯科衛生士　森田信子