



来月6月4日~10日は「歯の衛生週間」です。
健康な歯を保つには、健康な歯ぐきが大切！今号では、歯周病予防を中心に、
口腔ケアにちなんだ商品をご案内いたします。

歯周病って？

歯周病とは、歯を支えている周りの組織の病気です。
細菌の感染によって、歯の周囲の歯ぐき（歯肉）や歯の土台となる骨（歯槽骨）などの歯周組織に炎症が起き、
放置すると骨が溶けて歯が抜けてしまう恐ろしい病気です。



歯周病の原因は？

食事の後、小さな食べ物のカスが歯の周囲に残ります。そこに唾液中にいる口腔内細菌が吸着し、食べカスを栄養源にして増殖し、数時間後にはプラーク（歯垢）と呼ばれる細菌の塊に変わります。
これが口臭や歯周病の原因となります。

●ここが怖い！歯周病●

歯周病は、最近になって口腔の病気としてだけでなく、生活習慣病などのリスクを高める可能性が指摘されるようになりました。
歯周病菌が歯ぐきから血液を通じて全身をめぐる、血管内にプラークをつくる事によって血管壁が厚くなり、血管を狭くすると考えられています。
動脈硬化や脳梗塞などの促進を予防するためにも、デンタルケアの重要性は高まっています。

口腔ケアのポイント



<ポイント1>

「**歯間**」と「**舌**」の汚れ除去と「**歯ぐき**」の引き締めが**大切**です。プラークが溜まりやすいのは「歯と歯の隙間」や「歯と歯ぐきの境目」です。舌苔（舌の汚れ）の除去を含め、しっかりプラークコントロールしましょう。また、定期的に歯ぐきをマッサージするなどして、しっかり引き締めておくことも大切です。

<ポイント2>

食べた後、時間をあけずにケアしましょう。プラークをつくる細菌の活動は、食べた後の数分から始まります。食べた後から速やかにケアをすることが大切です。食後すぐに歯を磨けない場合などは、水や緑茶でブクブクうがいをするなど、心がけましょう。

<ポイント3>

ふだんは口腔ケア・アイテムを上手に活用し、半年に一度は歯科に行きチェックを！
セルフケアでは、プラークコントロールと歯ぐきケアの為に、口腔ケア・アイテムを上手に使いこなしましょう。そして、セルフケアが上手かどうか、半年に1度くらいは歯科医にチェックしてもらいましょう。

●ピックアップ!! 口腔ケアの便利品●

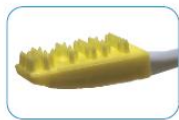
歯ぐきマッサージ ブラシ

¥525 税別 ¥500

先端が丸いので、高いマッサージ効果が得られます。



シリコンゴム



■長さ17.2cm ■シリコンゴム、PP樹脂
■20g、耐熱60℃ [広栄社] (12本/ケース)

《歯周病予防に取り入れたい歯ぐきのマッサージ》

歯周病予防で、プラークコントロールと同様に重要な歯ぐきのケア。
軽く歯ぐきをマッサージして血行を良くし引き締めることが効果的です。
残念ながら実行している人が少数なのが現状ですが、1日に一度は専用のブラシを使って軽くマッサージする週間を持ちましょう。

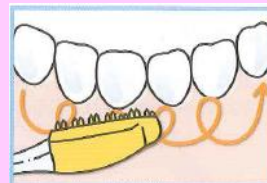
《マッサージブラシの使い方》

ソフトなシリコンゴム製のものは歯ぐきに優しく、高いマッサージ効果があります。水洗いが出来るので衛生管理も楽々。

歯に近い部分だけではなく、歯ぐき全体をマッサージするのが使い方のポイントです。

円を描くようにゆっくりと優しくマッサージします。
頬と歯ぐきの堺である鼻の下あたりから下あごまで広い範囲を丁寧にマッサージしましょう。

(30秒~1分程度)



暮らし生き活き
宇都宮製作株式会社

大阪 Tel 06-6748-8468
Fax 06-6748-8469

東京 Tel 03-5642-6220
Fax 03-5642-6221