



11月8日はいい歯の日！今号では口腔ケア特集第3弾として、歯についてのお話や、ブラッシング方法などを中心にご案内いたします。

いい歯の日って？

日本歯科医師会によって1993年に、い(1)い(1)歯(8)の語呂合わせで設定されました。

日本歯科医師会は、厚生労働省とともに1989年より「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020運動」を推進しています。この運動には、「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていただきたい」という願が込められています。この「8020運動」推進の一環で、国民への歯科保健啓発の強化を目的として「いい歯の日」が設定されています。

歯を強くする！ ～フッ化物の応用～

※フッ素元素が陰イオン(F-)の状態に含まれる化合物を[フッ化物]とよびます。

フッ素(元素記号[F])は、化合力が非常に強く、身の回りにある土や水、植物や動物だけでなく、人間の身体にも含まれています。私たちは毎日の飲食から[フッ化物]としてフッ素を身体に取り入れています。フッ素は人間の身体、特に歯や骨を丈夫にする有益元素です。

1日に必要なフッ化物は、成人で3～4mg、(体重1kgあたり0.05mg)とされています。毎日の飲食からとる量では、むし歯を予防するのに必要な量が不足しがちです。何らかの形でフッ化物を補うよう心がけましょう！



※ppmとは100万分の1の割合を表す単位。1kgに1mgのフッ化物が含まれている場合、濃度1ppmとなります。

フッ化物のむし歯予防効果

フッ化物は歯の表面から取り込まれ、歯の結晶(アパタイト)の一部になります。フッ化物を含んだ歯は、普通の歯よりも丈夫になります。

むし歯の出す酸に対してもより強くなり、むし歯になるのを防ぎます。また、歯のエナメル質のまわりにフッ化物があると一度脱灰した部分の再石灰化を促進し、エナメル質の補修がしやすくなります。最近の研究では、この再石灰化促進力の方がむし歯予防効果としては大きいとされています。

正しいブラッシングを！

正しいブラッシングとは、プラーク(歯垢)を除去するものです。プラークが付着しやすい歯と歯の隙間、歯と歯ぐきの境目をいつも意識しましょう！

- 力は不要！・・・歯の表面に確実にブラシをあて、小刻みに毛先を動かします。鉛筆を持つように軽く持って、力を入れすぎないのがポイントです。ゴシゴシでなく、サラサラという感じです。
- 1日に1度は入念に！・・・1本1本きちんと磨くには、ある程度の時間が必要です。帰宅後、入浴やテレビを見る時間を利用して、1日の汚れを徹底的に落としましょう。
- 適切なブラッシング法で！・・・歯並びの悪いところや、治療ではめた矯正装置のへりなど、磨きにくいところは歯ブラシの向きを変えたりして、ブラシが届くように工夫して下さい。

●歯間ブラシ●

歯と歯ぐきの間のプラーク除去に最適！

歯ブラシで磨くだけでは歯と歯の間のプラークは完全には取れません。そこで歯間ブラシを使って、歯と歯の間のプラークを除去しましょう。

<歯間ブラシの選び方>

歯間ブラシには様々なサイズがあります。自分にあったサイズを選ぶことが重要です。歯間ブラシを挿入したとき、無理なく(抵抗なく)動かせるサイズを選ぶようにして下さい。きついとブラシが寝たまま効果が発揮されません。最も小さいサイズでもきついときはデンタルフロスを使うようにしましょう。デンタルフロスは歯の隣接部の汚れをとるのに効果的です。

<歯間ブラシの使い方>

- ゆっくり歯間に挿入し、細かく前後に動かして回転させずに使しましょう。狭い部分に無理に入れないで下さい。
- 奥歯には図のようにワイヤー部を曲げると使いやすいです。
- 使用後はよく水洗いし、乾燥させて下さい。1週間の使用を目安に交換しましょう。
- 歯を磨いた後、まだ歯磨剤が口に残っている間(すすぐ前)に使うのが効果的です。

◆奥歯のケアに便利なアイテム登場！◆

バックフィット

- ・ピンク
 - ・ブルー
- 毛の硬さ：ふつう

定価315円(税別)

日本製
メーカー：(株)広栄社

