



予防しよう！ むし歯リスク3大ポイント

いい は(歯)
11月8日



こんにちは。

11月8日は「**いい歯の日**」です。

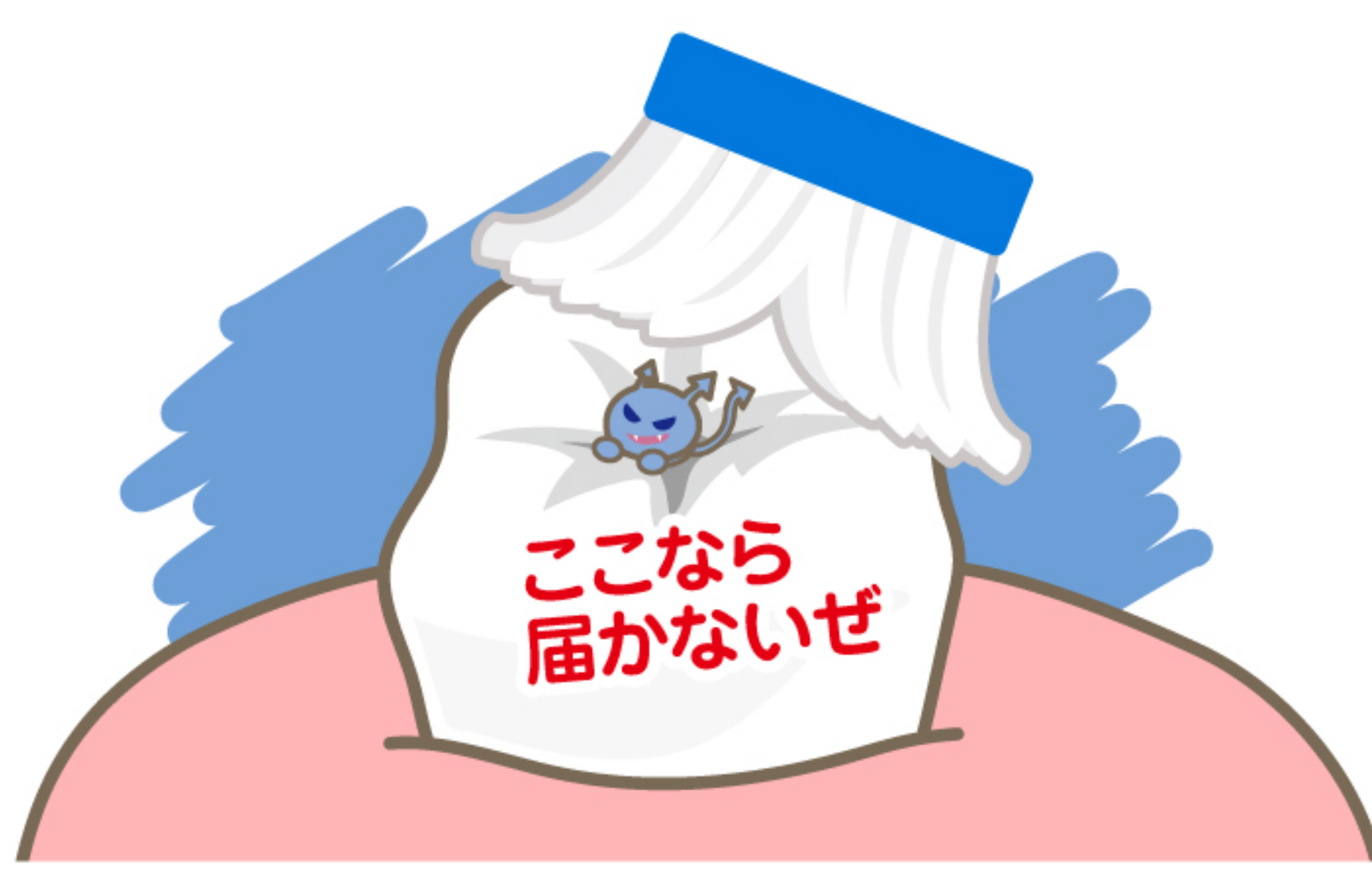
**「いつまでもおいしく、
楽しく食事をとるために
お口の中の健康を保っていただきたい」**
という願いを込めて制定されました。

健康なお口を保つためのポイントは
いくつかありますが、
その中でも特にケアすべき
むし歯リスク3大ポイントを
ご紹介します。

♡奥歯の「みぞ」にご用心！

1つ目のポイントは奥歯の「みぞ」です。

「みぞ」は見た目よりも
とても複雑な形をしています。
そのため、歯みがきをする際に
うっかり力を入れすぎてしまうと
毛先が曲がってしまい、
磨き残しが生まれてしまいます。



- 垂直に当てる
- 力を入れすぎない
- 小刻みにかき出す

歯を磨く際にはこの3つを意識することが大切。

奥歯は全体を一気に磨くのではなく、
1本ずつ丁寧に磨いていくのがポイントです。

♡歯ブラシだけでは取り切れない!?

2つ目のポイントは**歯みがきに使う用具**です。

**歯ブラシだけでは汚れ全体のうち
6割程度しか取れない**と言われています。

特に歯と歯の間は
歯ブラシの毛先が入りにくいため
汚れが残りやすく、
むし歯や歯周病になるリスクが
とても大きいのです。



そこで活躍するのが
歯間ブラシやデンタルフロス。

汚れの除去率がグッと上がります。

ただし、お口の状態によって
適切な用具やサイズが変わりますので
ご不安な方はぜひ一度ご相談ください。

♡歯ぐきが下がるとこんなところにも…

3つ目のポイントは**歯の根っこ部分**です。

歯の表面は「エナメル質」という
人体の中で最も硬いと言われる組織で
守られています。

しかし、歯ぐきが下がって
露出した根っこ部分には
**エナメル質がありませんので
むし歯になりやすい**のです。

根っこが露出してしまっている場合には

**フッ素入りの歯みがき粉で
優しく磨くのがおすすめ**。

また、露出の原因のひとつは
歯周病による歯ぐき下がりです。

つまり、**歯周病予防をしっかりとしておくことが
むし歯予防にもなる**と言えます。

歯周病は自覚症状が少なく、
歯の根のむし歯は進行がとても早いので、
見落としてしまうことがないよう
歯科医院で定期的にチェックしましょう。

**SEE YOU
NEXT TIME**

