



## 虫歯、歯周病予防 基本は歯磨き

6月4日〜10日は歯の衛生週間、目指せ「80歳で20本」。きれいで健康な歯を保つためには？ 専門医に聞きました。

Q 虫歯、歯周病などにならないためには。

A 何より、歯磨きです。口腔内は、体温と飲食物などにより、常に高温多湿で虫歯や歯周病の原因となるばい菌が繁殖しやすい環境です。食事や間食の後は、その都度、歯ブラシでこすり落とし、食べかすを取り除くことが重要です。

Q 歯みがきは何分すればいいの？

A 就寝前の歯磨きは特に大事で、10〜15分を目安に丁寧に磨くことを意識してください。歯は、表・裏・かみ合わせ部の3面あり、1本ずつ1面ごとに10往復ほど横に振動させると、10分はかかります。その後、歯間ブラシやフロスで隅々まで掃除して、しっかりうがいをして終了。食事や間食の後も欠かさず歯を磨くように心掛けましょう。

Q 歯ブラシ、歯磨き粉を選ぶポイントは。

A 歯ブラシはヘッドが小さく、ふつうかやわらかめがおすすめ。歯磨き粉は好みのもので構いませんが、つけすぎないようにしてください。あくまで毛先でこすり落とす感じで。

Q 出先などで、歯磨きができないときの対処

法はありますか。

A うがいをしっかりと。口の奥、左右までアゴを動かし、舌先も使う程度も行います。また、砂糖不使用のガムをかむなどして、唾液の分泌を促すと、さらに良いです。糖分の多い甘い物や、かんきつ類、梅干しなどの酸性の食べ物は、歯に良くありません。これらを食べた後は、特に念入りに歯を磨きましょう。

取材協力：日本赤十字社  
和歌山医療センター 歯科  
口腔外科部

【ホームページ】<http://www2.kanky.o.n.e.jp/niseki-w/>

※次回は7月2日号掲載



これらの記事等は新聞社の承諾を得て掲載しています。