

やつつか
私は武庫中の歯科校医の『八束』です。
みなさんにお伝えしたい事をまとめて
みました。是非読んでね～



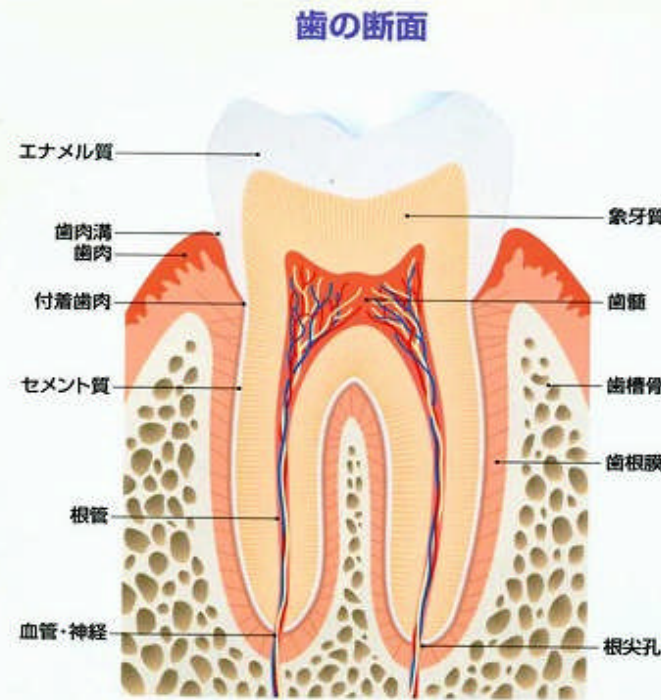
11月8日(いい歯の日)に、ちなんで・・・歯科校医さんからの熱いメッセージ



虫歯予防～歯みがきだけで大丈夫？～



①みなさんは、食事の後に歯みがきをされることと思います。それは“虫歯にならないため”“歯ぐきからの出血をなくすため”を目的にされていることと思います。実際には、みなさんの年齢の人には、歯周病になる方はあまりおられません。どちらかという、虫歯になり歯医者にかかれる方が多いと思います。では、この虫歯という病気、どのようなものか知っていますか？人のお口の中には、歯が1本でもある限り、誰でも虫歯菌（ミュータンス菌）は存在しています。この菌が、お口の中の砂糖などの甘い物を食べると、代わりに酸を出します。この酸によって歯が溶かされていく病気が虫歯です。したがって、お口の中に甘い物を残さず歯磨きをすれば、虫歯にはなりにくいのです。これからも食事をしたら特に、甘い物を食べたら歯磨きをする習慣を身につけて下さい。



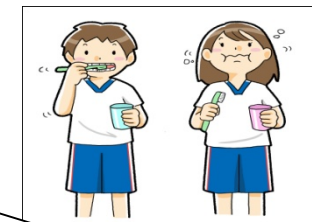
②その一方で、このような体験をした人はいないでしょうか？『歯磨きをしているのに虫歯になった』『奥歯ばかりが虫歯になった』
歯科医院に来られる患者さんにも同様の事を言われる方は結構たくさんおられます。それは、みなさんの“かみぐせ”にあるのです。図に示すように歯は、外側に白いエナメル質、真中に象牙質、そして一番内側に神経と、三層構造をしています。よくみなさんが目にする歯の白い部分、エナメル質は、虫歯菌から歯を守る一番丈夫な、壁です。この部分がしっかりしておれば虫歯にはなりにくいのですが、例えば、“右側の歯でばかり咬んでいる”“スポーツなどで歯をよく食いしばっている”“歯ぎしりをする”など、特定の歯ばかりに咬む力がかかりすぎると、いくら固い歯とはいえ、少しずつ、すり減っていきます。この様なことで、一番丈夫な歯の壁が薄くなり、弱くなっていきます。そして、この弱くなった部分が虫歯菌の絶好の攻撃部分となり、虫歯が進んでいくのです。



八塚せんせ～い！！
ちゃんと、歯磨きしてるのに・・・どうすればいいんでしょうか～
助けて下さ～い。お願いします。



一度、右上文章②で述べたようなくせがないか・・・チェックしてみてください。もしあったのならば、
①食事は左右均等に使う。
②歯ぎしり、食いしばりがあれば、歯医者に行ってマウスピースを作ってもらおう。
ようにしてください。この様な悪い“咬みぐせ”を直して、その上で、しっかり歯磨きを行えばかなり虫歯を防げるでしょう。少し面倒くさいとは思いますが、頑張ってみてください。



かみ合わせが大事だなんて・・・知らなかった(>_<)