

お口のくち

健康情報室

むし歯の予防では、原因になる口の中の細菌を減らし、その活動を抑えることが重要です。菌は歯垢の中に潜んでいます。歯垢は菌が作り出すネバネバした物質によって歯の表面に付着しています。

この付着力はかなり強く、うがいでも取り除くことはできません。歯ブラシなどでこす

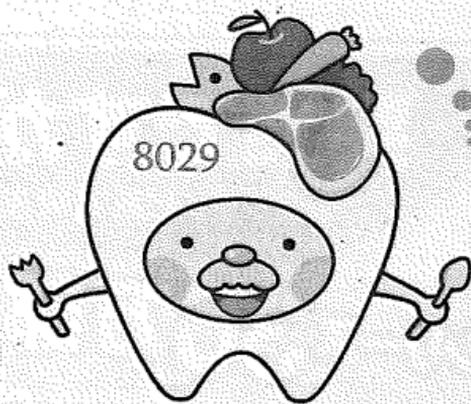
歯間ブラシも併用を

り取る必要があります。歯みがきには歯ブラシのほか、糸式ようじや歯間ブラシも利用できます。併用することで、歯の隙間の歯垢を効率よく除去することが出来ます。

フッ素によって、より効果的にむし歯を予防することも出来ます。フッ素入りの歯みがき剤を用いると、歯の表面を覆うエナメル質が酸に溶けにくくなるだけでなく、歯みがきで取り除けなかった菌の働きを弱める効果もあります。

ることを避けるなど、むし歯になりにくい食生活を心がけつつ、定期的に歯科検診を受けてお口の健康を守りましょう。

(千葉県歯科医師会)



「8029運動」PRRキ

ヤラクター もぐじい