

厚生委員コーナー 6月号

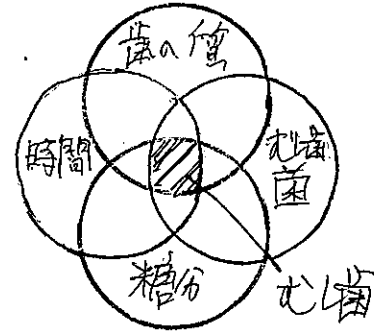
歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?
むし歯や歯周病の原因は歯にくっついた白くてネバネバした歯垢。
(細菌のかたまり)

予防の基本は毎日の歯みがきです。でも実は「歯ブラシだけでは歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな「歯と歯の隙間」には、デンタルフロスが活躍します。糸状の糸なので隙間の奥まで入れられ歯垢を落とせる。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています!!

むし歯はどうしてできるの?

- むし歯は①むし歯菌②糖分③歯の質④歯と歯ぐきとの隙間の大きさ⑤(歯に歯垢が付いている)時間の4つの因子がそろったときに発生します。



<クイズ> 歯になんもものは?

ある
髪・肌・爪

ない
歯



答えは「再生」。つまり、傷ついたときに自分で復活できるかどうか。髪や爪は切ってもまた伸びてきます。肌も少し削れれば何日か経てば治ります。しかし人間の歯が生え変わるのはい回だけ。むし歯になったところを削った後が欠けてしまったりするとその歯は自力で治ったり、生え変わることはないので、