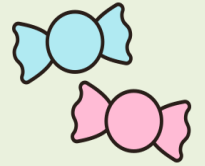




## 予防の常識・非常識



虫歯や歯周病の予防について、ありがちな誤解…。  
正しい常識を身に着け、お口の健康管理に役立てましょう！

✕ 歯周病は  
歯を失う怖い病気



○ セルフケアと歯科のサ  
ポートで歯は残せます

「歯を失う怖い病気」というイメージが強い歯周病。ですが、テレビのCMなどで見られるように、短期間で歯がグラグラになって抜け落ちてしまう事はふつうありません。統計的には、歯周病になりにくい人が1割、進行しやすい人が1割で、残りの8割の人はゆっくり進行していきます。歯周病を予防するにはセルフケアだけでなく、歯周病の早期発見が重要です。早く異常がわかれば、その分早く手が打てます。そのためには、歯科医院で定期的に検査を受けることが大切。もし歯周病になっていて治療を受けたなら、治療が終わったときに歯を守る新たなスタート地点です。再発を予防するために健診に通いましょう！



✕ 歯周ポケットは  
歯ブラシできれいに磨ける



○ 歯ブラシだけでは落とし  
きれない汚れがあります

歯茎の溝の中はプラークが溜まりやすい場所で、溜まったプラークは歯周病の原因になります。そのためこの部分を歯ブラシで注意して磨いている方も多いでしょう。ですが、歯ブラシでは溝の中のプラークは完全に取れません。歯茎の深い溝や歯周ポケットのお掃除は歯科医院にお任せください！

✕ 虫歯になるのは甘いものをたくさん食べているから



○ 「量」より「食べ方」が問題です

甘いものを控えているのに虫歯になってしまう。それは「食べ方」に問題があるのかもしれない。飲食後、お口の中では細菌の生み出す酸や飲食物の酸により歯の成分が溶け出し、その後時間をかけて唾液が成分を歯に戻していきます。溶かす力が戻す力を上回る状態が長時間続くと虫歯になっていきます。この時甘いものの「量」以上に食べる「頻度や時間」が問題になります。甘いものがひっきりなしにお口の中にあると、唾液が歯を修復する時間が取れません。ですから飴を絶えずなめていたり、ドリンクをチビチビ飲んでいたりすると、虫歯になりやすいのです。野菜ジュースやスポーツドリンクなどヘルシーなイメージのものにも意外に砂糖は入っていますのでご注意ください！

### 規則正しい食習慣

食事の回数に応じて脱灰は起こりますが、時間とともに歯の表面が中性になり再石灰化が行われます。

だから

ムシ歯になりにくい

