

歯を磨こう



咀嚼

栄養の吸収を助ける

表情

あごの成長が促され表情を豊かに。

歯が少なくなると口周りのしわがしやすい

食感

感覚によって味覚を助ける異物を防ぐ

歯の効果



脳への伝達

脳への刺激が少なくなると認知症になりやすい。

言葉

発音をサポート

運動能力

噛みしめることは筋肉のバランスが整い瞬発力を発揮

歯並びや口の大きさはさまざまなので、正しい磨き方はないそうです。歯科衛生士にご相談ください。ここでは、基本を添付いたします。

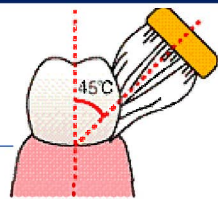
歯ブラシの選び方

ブラシ部分が小さく、ブラシが倒れていないもの。硬さはふつうがお勧め。歯茎が痛んでいたら柔らかめ。

前歯の裏側

歯ブラシを縦に立て、縦方向に動かします。

歯と歯肉の境目あて方

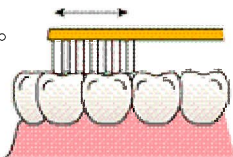


外側のあて方

内側のあて方

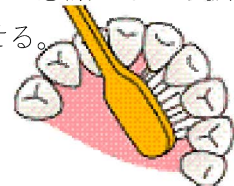
奥歯のかみ合わせ

噛み合わせ面のくぼみに毛先を水平に当てます。



奥歯の裏側

一番奥の歯まで毛先が届くように意識しながら振動させる。



歯磨きのタイミング

食後 30 分～1 時間後説 VS 食後すぐ説

30 分後説：食後口内の pH が酸性になり、エナメル質が柔らかくなりそれが再び硬化するのに約 30 分かかると言われているからです。すぐ磨いてしまうとエナメル質を削ってしまう（脱灰）と言われています。実は酸蝕症のことです。一般的な生活ではあまり起こりません。酸の多い食事の時には注意してください。

すぐ説：歯科医師さん達がここ数十年で指導している方です。歯科医会が見解を発信しています。気にせず、なるべく早く磨いたほうが良いとのこと。食後の酸のピークは 20 分後です。脱灰が起きる前に歯磨きをした方が歯を守ることができるということです。



一般社団法人
日本学校歯科医会
HP (歯磨き)

日中、磨く時間がなければ、口をゆすいでください。上下左右各 30 回、すごく強めにゆすぐのも効果的と聞きました。顔トレです。やってみましたが、顔が痛い。歯磨きはインフルエンザ予防にもなるので、なるべく磨いてください。

つまようじは、歯と歯の間に押し込んでしまうことがあるので、お勧めしません。

次号は、尿酸値 (予定)