



11月8日は いい歯の日 です。

いい歯でいるためには歯みがきが大切、ということは、みなさんは知っていますね。でも、歯みがきだけでは取れないよごれもあります。

※ 歯石について ※

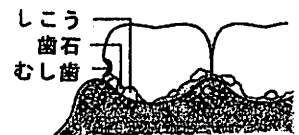
歯をきれいにみがけていないと、しこうが歯にくっつき
ます。
ばいきんなどの固まり

しこうは、そのままにしておくとカルシウムなどと結びついてきかたくなり始めます。
かたくなったしこうは、2週間くらいで、もっとかたい歯石になります。

歯石 ができると・・・

- ・むし歯や歯肉炎になりやすくなる

歯ぐきが赤くはれたり、出血したりする病気



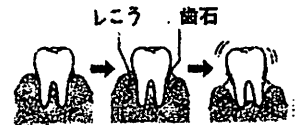
歯石ができた歯は、表面がざらざらしているので、さらにしこうが
つきやすくなり、しこうの中のばいきんが歯肉炎を起こします。

- ・口臭 (口から出るいやなにおい) の原因になる

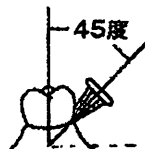
歯石についたしこうやその中にいるばいきんが、口から出るいやなにおいのもとになります。

- ・年をとってから、歯がぬけてしまうことがある

歯と歯ぐきの間に歯石やしこうが入りこんで、歯ぐきははれたり
やわらかくなったりすると、歯を支えている骨が弱くなり、年を
とってから、歯がぬけてしまうこともあります。



しこうがたまりやすい部分・・・歯ブラシを当てにくく、みがき残しやすい部分

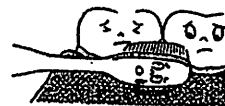


歯に対し45度に
歯ブラシを当て
てみがく



歯ブラシをたてに
して、歯と歯の間
に当ててみがく

歯石ができてしまったら・・・歯石は歯ブラシでは取れないので、
歯医者へ行きましょう。



※ 口の中のばいきんと認知症について ※

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞がへったり働きが悪くなったりしたために、覚えておくこと(覚
えておくこと)や判断(わかつて考えを決めること)などがうまくできなくなり、生活にさしさわ
りが出る(何かをするのにさまたげになる)ようなことをいいます。

(たとえば・・・ご飯を食べたことをわすれる、自分がいる場所がわからなくなる など)

ある種類の歯ぐきの病気を起こすばいきんが脳に入りこむと、(アルツハイマー型)認知症
になることがわかっています。また、ある種類のむし歯きんが口の中にいる人は、(脳血管性)
認知症になりやすいことがわかっています。



やはり 歯みがきは大切です！