

歯の健康を守る3つの予防

歯磨きしているのに虫歯になってしまうのはなぜ？ この疑問に答えます。

「みっつの予防」

歯を失うことにつながる原因として、三つの病気があります。お口の中の三大疾病は「むし歯」「歯周病」「食いしばり（歯ぎしり）」の三つです。

それぞれ病気の成り立ちが異なるため、それぞれの予防の方法も異なります。

夢デンタルクリニックホームページをご覧の皆様には予防の方法をこっそりお教えいたします。

むし歯の予防 「間食を減らす」

むし歯は歯磨きでは防げません！

「むし歯予防のために食べたらずくに歯磨きしよう！」これはひとむかし前の考え方で、どうやら間違っていたようです。

歯磨きではむし歯を予防できないのです。

むし歯を予防するための効果的な方法は「間食を減らす！」この一言に尽きます。

むし歯を引き起こすバイ菌君は一日のうちの食事（間食、飲み物を含む）の回数が多いと活発に活動し、食事の回数が少ないとバイ菌君は活動を停止します。

この場合の「食事（間食を含む）の回数」に含まれるのは 朝昼晩の食事、間食（どんなに少量でも何かを食べれば1回と数えます。）甘みのある飲み物（ジュース、砂糖入りのコーヒー・紅茶、牛乳etc）です。特に飴は最強最悪！むし歯の原因になります。

健康に良い牛乳も、100%果物ジュースも糖分を含んでいるため間食の回数にカウントされます。

間食の回数にカウントされないものは 水、緑茶、麦茶、ブラックコーヒー、砂糖を入れない紅茶、そして食品ではキシリトールガムなどです。

朝昼晩の食事と間食をあわせて、一日の飲食の回数が5回を超えると黄色信号、10回を超えると赤信号です。

テレビを見ながらコマーシャルの都度スナック菓子を口にしたり、車の運転をしながら飴をなめたり、ペットボトル入りのジュースを小分けして飲むような食生活をしていると、食事の回数は10回を超えてしまいます。

むし歯予防の方法としては、飲食の回数を絞り込むことが第一です。

飲み物は水、お茶、麦茶など糖分を含まないものを愛飲するようにしましょう。

また、おやつは時間を決めてコンパクトに食べる習慣を身につければ、むし歯を予防することができます。

歯周病の予防 「ていねいな歯磨き」「バランスのとれた食生活」

歯周病は歯磨きで防げます！

歯周病は歯の付け根に残った汚れが原因となって起こる病気です。

ていねいな歯磨きで予防することができます。

ただしご自身の歯磨きだけではどうしても汚れが残る場所が出てきますので、定期的に歯科医院で専門的なクリーニングを受けることをお勧めします。

ご自身でのていねいな歯磨きと、歯科医院でのクリーニング、

この二つを実行すれば歯周病を予防することができます。

また、すでに歯周病にかかってしまった方でも、その進行を格段に遅くすることができます。

もう一つ大切なのが「バランスのとれた食生活」です。歯ぐきは身体の一部なので、身体が健康な方は歯ぐきも健康です。

全身の健康状態が良好で免疫抵抗力が高い方は少々歯に汚れが残っていても、バイ菌をはねのける生命力を持っています。

歯ぐきの健康を保つためにはビタミン B、ビタミン C、カルシウム、鉄分などを多く摂取し、一方で脂肪分を適正値以下に絞り込む健康的な食生活が必要です。

「小松菜を毎日山盛り食べる。」これで歯周病を予防することができます。

食いしばり（歯ぎしり） 「マウスピースの使用」

食いしばりは歯磨きでは防げません！（あたりまえですね）

歯を失う原因の3つめのが食いしばり（歯ぎしり）です。

むし歯と歯周病の陰に隠れて忘れられがちですが、歯を失う大きな原因のひとつです。

食いしばりが強い方は、歯がすり減ったり、ご自身の噛む力に負けて歯が折れてしまったりします。また、歯周病で弱ってきた歯がグラグラするのを助長したりするなど、困った現象をより悪化させる傾向があります

食いしばりは、アゴや首・肩・頭の痛みを引き起こします。

悪化するとアゴが痛くて口が開かなくなる「顎関節症」を発症します。

食いしばりを予防するためには「マウスピース」の使用をお勧め致します。

プラスチック製の板をお口の中にセットすることによって、食いしばりを軽減したり、歯がすり減ったり折れたりするのを防止することができます。

心と体のどこかに不調和がありストレスが加わると、食いしばりが悪化します。

困ったことに「歯が痛い」というストレスも食いしばりを助長することがあります。

こうなると、痛い 食いしばる さらに痛い 食いしばる。の悪循環から抜け出せなくなってしまう。

マウスピースを使用すると、食いしばりによる痛みが軽減するだけでなく、

「夜中に目が覚めなくなった。」「おしっこが近かったのが改善した。」「熟睡できる。」

「いびきが軽減した。」「血圧が下がった。」などの良い効果が得られます。

お口の中の三大疾病を予防し、いつまでも健康でおいしく食べられる状態を保ちましょう。

「予防」に力を入れている夢デンタルクリニックでは、

定期検診を通じて皆様のお口の健康維持をお手伝いします。