



問屋町 第39号

すこ 健やかLetter



発行日：2019年9月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター



秋は、りんごや梨、柿にぶどうと甘くおいしい果物が目白押しですが、食べた後しっかり歯みがきしていますか？今回は、虫歯のリスクを減らす、スウェーデン発祥の新しい歯みがき法についてお伝えします。

虫歯リスクが激減!?発見!新歯みがき法



最新の調査によると、日本では虫歯のある人が40代でほぼ100%に達するそうです。多くの方が毎日歯みがきをしているはずなのになぜでしょうか？

そこで、国民の虫歯を減らすことに成功したスウェーデンから、健康な歯を残す秘訣を学びましょう。それは、歯みがき後に「口をゆすがない」歯みがき法と、虫歯がなくても年に1度は歯医者に行って受ける「プロケア」です。

健康な歯を残す2つの秘訣

- ① 歯みがきは、フッ素入りの歯みがき粉をたっぷり使い、歯全体に歯みがき粉が行き渡るように行い、歯みがき後も口の中にフッ素が残るよう、口はゆすがず泡を吐き出す程度に留めましょう。フッ素が歯の修復を促し、さらには、虫歯になりにくい歯を作ってくれます。
- ② 虫歯がなくても定期的に歯医者に行きましょう。「プロケア」で歯と歯ぐきの間にたまった歯こうを取り除いてもらうことで、虫歯や歯周病のリスクを減らせます。

詳しくは裏面をご覧ください。

虫歯予防の強い味方！歯みがき粉の「フッ素」

虫歯は、ミュータンス菌などの虫歯菌が食べ物や飲み物に含まれる糖質を餌に酸を作り出し、歯に含まれるカルシウムなどを溶かしてしまふこととなります。歯が溶けると、唾液中に含まれるカルシウムなどが歯を修復「再石灰化」するのですが、唾液中にフッ素が含まれていると、これが促進されます。さらに、フッ素が唾液中のカルシウムなどと反応し、酸に溶けにくい物質を作り、その物質で歯の表面がコーティングされ、歯が溶けにくくなります。現在日本で市販されている歯みがき粉の約9割にフッ素が配合されています。



スウェーデンで発見！新歯みがき法

イエテボリテクニック

- ① フッ素配合の歯みがき粉を約2cm使う。
- ② 歯全体に歯みがき粉が行き渡るように意識して2分程歯みがきする。
- ③ 泡をしっかり吐き出した後、口をゆすがない。(ゆすぐたい場合は水を少量にし、回数も少なく)
- ④ 歯みがき後は2時間飲食しない。(最低でも30分)



この歯みがき法の最大の目的は、歯みがき後に口内にフッ素を残すことです。虫歯の予防効果は、通常の歯みがき法と比べて40%以上上がります。

※対象年齢は12歳以上です。また、インプラントの方は、主治医に相談の上、行ってください。

歯の健康を守る！「プロケア」のすすめ

スウェーデンでは、多くの方が虫歯はなくても定期的に歯科医院を訪れ、「プロケア（プロフェッショナルケア）」を受けています。普段の歯みがきでは取りにくい、歯と歯ぐきの間にたまった歯こうを取り除いてもらうことで、虫歯や歯周病のリスクが減少します。



※予防を目的としたプロケアは保険の適用外です。ただし、適用になる場合もありますので、詳しくは歯科医院にお問い合わせください。

NHKガッテン！ (<http://www9.nhk.or.jp/gatten/>) を加工し作成