

ハミガキ剤をつけた方がいい？

歯磨きをする時に、ハミガキ剤をつけたほうがいいのでしょうか？

ハミガキ剤の基本的な役割は、ハブラシと併用して歯に付く汚れの歯垢や着色汚れを効果的に落とし、口の中を清潔にしたり、口臭を防ぐことです。ハミガキ剤を使わずに磨いていると、歯垢の取り残しが増えたり歯が黄ばんできたりします。

また、配合されている薬用成分の働きも期待できるので、ハミガキ剤をつけて磨くことをおすすめいたします。

ハミガキ剤をつけずに磨くのと、つけて磨いた場合を比較すると、つけて磨いた時の方が歯垢の除去率がグンと

アップします。しかも二十四時間後の歯垢の付着量が、三分の一以下になる事がわかっています。歯磨きをするときはハミガキ剤を付けた方が、歯垢の除去には効果的なのです。

〈出典 紺谷他…小児歯誌1986〉

また、「毎日、ハミガキ剤をつけて歯みがきをしていると、歯が磨り減ってしまわないの？」そんな疑問を抱いてしまいがちですが、答えはNO。歯のエナメル質は、体の中でいちばん硬い部分です。専門家の研究によると、「市販のハミガキ剤を五十年使用しても、問題にすべき磨耗はなかった」と報告されています。

〈出典 岩崎他…歯界展望〉

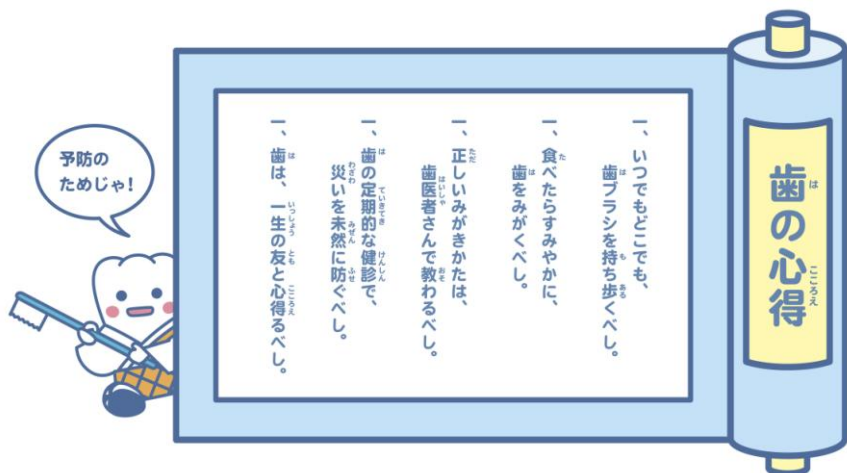
口内炎発症時の食事の与え方

口内炎や咽頭炎を発症している時は、お腹が空いているのに食べると口の中がしみて泣いたり吐き出したりして機嫌が悪くなります。

このような時は、軟らかいのだよ味のよいものや刺激のないものが適しています。そのほかに、酸味のあるもの、熱いもの、硬いもの、パサパサしたもののは避けます。

治るまでに一週間くらいかかりますが、最も痛みが強いのは三日間くらいなので、アイスクリーム、プリン、ゼリー、ババロア、ポタージュスープ、マッシュポテトなどが刺激も少なく、食べやすいので、これらの食品を与えましょう。

大田百合子先生〈こどもの城小児保健クリニック〉



予防のためじゃ！

- 一、いつでもどこでも、歯ブラシを持ち歩くべし。
- 一、食べたらずみやかに、歯をみがくべし。
- 一、正しいみがきかたは、歯医者さんで教わるべし。
- 一、歯の定期的な健診で、災いを未然に防ぐべし。
- 一、歯は、一生の友と心得るべし。



《牛久市歯科医師会よりお知らせ！》

牛久市およびその周辺地域の歯科衛生士の皆さん、牛久市歯科医師会衛生士バンクをご存知ですか？

詳しくは牛久市歯科医師会ホームページをご覧ください。

<http://www.ushiku-dental.com/>