

## 朝礼用原稿



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」をお知らせします。

### 【歯の衛生週間について】

みなさんは、6月4日～10日が歯の衛生週間となっているのは、ご存知ですか。

今回は、虫歯や歯周病の予防について考えてみましょう。

○虫歯予防の基本は『歯磨き』です。

歯磨きは「食後すぐ」行うのが効果的といわれてきました。しかし、実際には、1日1回“歯の4面をきちんと磨く”方が効果的であるとされています。磨くタイミングとして、重要なのは就寝前。就寝中は唾液の分泌量が減るので、その前に細菌の量を減らしておかないと、菌が繁殖してしまうのです。そして、朝起きたら、ご飯を食べて唾液で菌を洗い流し、歯磨きをして菌を減らす、これを習慣にしましょう。

○虫歯予防にはフッ化物とキシリトールが効果的です。

市販の歯磨き粉にも含まれているフッ化物には再石灰化の促進やエナメル質の耐酸性を向上させる作用があると言われています。フッ化物は低

濃度のものを毎日使用するのが効果的で、虫歯の発生率を 50%にするといわれています。虫歯予防のためには、フッ化物配合の歯磨き粉などを使うといいでしょう。また、ガムなどに含まれるキシリトールは、虫歯菌が代謝できない甘味料で、菌の育成を阻害して再石灰化を促進します。ガムを噛むという行為自体が、唾液の分泌をうながすものでもあるので、意識してキシリトール入りのものを選んでみるのもいいでしょう。

最後に、虫歯を防ぐのに大きな役割を果たしているのが唾液です。唾液は虫歯や歯周病の原因菌を胃に流すだけでなく、飲食によって酸性に傾いた口内を中性に戻す作用を持っています。飲食をして一定時間がたつと、唾液の働きにより口内は中性になり、溶け出した歯は再石灰化によって元の状態に戻ります。しかし、唾液の働きも、間食を繰り返していると、台無しになってしまいます。虫歯のリスクを減らすためにも、間食はひかえめにしましょう。

将来、虫歯や歯周病に悩まされないよう、日頃から予防に努めましょう。