



これが正解！

## 勘違いしやすい「お口の健康習慣」

歯を毎日みがくことはひとつの生活習慣になっていると思いますが、そのやり方や知識は本当に正しいのでしょうか。そこで今回は**勘違いしやすい「お口の健康習慣」**についてご紹介します。



### その1 「電動歯ブラシはみがき残しが少ない」

電動歯ブラシは手でみがくの比べて、便利で楽なことには間違いありません。また、みがいた部分がツルツルになります。

しかし、そのため**みがき残し**に気づきにくく、一見お口の中全体がキレイにみがけていると**錯覚**してしまいがちです。



これが正解

正しいみがき方をマスターしていなければ、**電動歯ブラシ**でもみがき残しできてしまいます。



### その2 「歯ブラシは水で濡らしてから使う」

歯みがきの時、歯ブラシを水で濡らしてからみがいていませんか？ しかし、歯ブラシに水をつけてからみがくと、歯みがき粉が泡立ちすぎて口の中がすぐにいっぱいになり、**長時間**みがけません。また、その清涼感から、ついきちんとみがけた気分になりがちです。

これが正解

歯ブラシは**水をつけず**にみがいた方が、必要以上に歯みがき粉が泡立たず、じっくりと丁寧に歯をみがくことができます。



### その3 「むし歯は治療すれば再発しない」

むし歯は完治すればもう再発することはないと思う人もいるかもしれませんが、しかし、一度むし歯になった部分というのは、**みがき残しの多い部分**ということです。そのため、治療した部分こそ治療後も注意が必要です。



これが正解

むし歯を治療しても、**詰め物の隙間**やかぶせ物の**内部**などから、再発することがあります。



### その4 「甘いものを食べるとむし歯になる」

「むし歯の原因は甘いもの」だと考える人は多いと思います。確かにお菓子やジュースなどの甘いものは、むし歯の原因になりそうですね。

実は、砂糖が口の中に入ってくると、むし歯菌は**歯垢**を作り、**酸**を放出して歯を溶かします。これがいわゆるむし歯です。しかし、甘味料の中にもむし歯菌が歯垢や酸を作り出せないものもあります。

これが正解

むし歯菌が酸を作り出せない**キシリトール**という甘味料を使用した甘いものであれば、むし歯の原因にはなりません。



正しい知識で、正しいお口のケアを行ってくださいね！

