

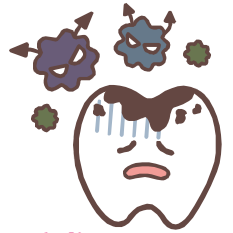


# 歯のはなし

## 今年こそむし歯ゼロ！ むし歯がしやすい「生活習慣チェック」

新しい年の始まり、皆さんも1年の目標を立てられましたか？ ダイエット、資格取得、趣味の充実などさまざまあるかと思いますが、「むし歯ゼロ！」という目標はいかがでしょうか？ むし歯のできやすさは「歯の質」にもよりますが、“生活習慣”も大きく影響を与えています。「歯をみがいているのにむし歯ができる」という方は、むし歯がしやすい生活習慣なのかもしれません。

そこで今回は、「むし歯がしやすい生活習慣」をご紹介します。



### ■ 歯みがきは1日1回以下

むし歯菌は歯に残った食べカスをエサにして増殖するため、歯みがきの回数が1日1回以下の場合にはむし歯のリスクを高めます。歯をみがく回数は**1日3回毎食後**が理想です。また、“むし歯は夜作られる”とも言われ、特にむし歯がしやすいのが寝ている間です。寝ている間は1日の中で最も唾液の量が少なく、殺菌作用のある唾液が減少してしまふと、むし歯菌が増えやすくなります。ぜひ、寝る前の歯みがきは忘れず、1日の中でも特に丁寧に行ってください。



### ■ 間食したり、甘い飲み物を頻繁に飲む

食事をしたり砂糖の入った甘い物を飲んだりすると、お口の中は酸性に傾き、歯が少しずつ溶けてむし歯がしやすい状態になります。ただし、唾液の作用によってお口の中は徐々に中性に戻り、溶け出した歯の成分も元に戻るため、むし歯になることはありません。しかし、間食や甘い物をよく口にしていると酸性の状態が長くなり、むし歯が起きやすくなってしまふのです。

「間食をガマンしている間は歯を守っている時間！」と思って、間食は控えましょう。



### ■ 甘いお菓子やおやつが好き

“砂糖＝むし歯”と子どもの頃に教わった方も多いでしょう。むし歯菌は糖質をエサにするため、砂糖を使った甘い物はもちろん、食事などに含まれる糖質なども注意が必要です。ただ、今はむし歯になりにくい砂糖や甘味料(キシリトール・アスパルテーム・ステビア・オリゴ糖など)もありますので、甘い物が好きな方はぜひ活用してみましょう。また、甘い物を食べる時は食後のデザートとして楽しむのがおすすめです。食事と食事の合間に食べるよりも、食事のタイミングで一緒に食べて、食後に歯をみがく方がむし歯になりにくいと考えられます。



### ■ フロスや歯間ブラシは使わない

むし歯は、歯に付着したプラーク(細菌の塊)が残っている部分にできやすいです。特に歯と歯の間は歯ブラシの毛先が届きにくく、プラークが残りやすい場所です。ここを掃除するために必要なのが、フロスや歯間ブラシです。「つい面倒で歯ブラシしかしていない…」という方は、ぜひフロスや歯間ブラシを使ってみてください。毎日就寝前に使うことが理想的ですが、まずは2～3日に1度でも構いません。きっと「むし歯ができにくくなった」「歯石がたまりにくくなった」と実感できるはずですよ。



生活習慣を見直して“むし歯ゼロ”を目指しましょう！