

# 健康

県歯科医師会コラム

## 歯の健康

森 誠

<33>



長期間歯医者さんに通い、歯や歯茎を治したはずなのに、また悪くなってしまったことはありますか？ お口の中の病気は、生活習慣と深く関係していますから、一度でもむし歯や歯周病になった人は、何かを変えなければ再発するのは当然のことと言えるかもしれません。

そして、さらに悪いことに、再び悪くなってしまった歯や歯茎は、以前治療した時よりもっと弱くなっている場合が多く、もう一度、同じ治療ができるとは限りません。最悪の場合は、歯を抜かなくてはならないこともあります。

では、どうしたら再発しないか？ まずは食事や間食のリズム、特にだらだら食べる

### バイオフィーム

ことは、お口の中のむし歯菌や歯周病菌に常に栄養を与え、細菌の活動が高まります。これはお菓子だけでなく、晩酌をしながら長時間にわたって、食べ続けることにも注意が必要です。

逆に言うと、唾液には、お口を浄化する働きがあるのことで、食べない時間を数時間とすることで、細菌の増殖を抑える効果もあります。そういう意味でも、規則正しい食事は、とても大切なのです。

さらに、歯磨きの習慣。この次は、歯磨きの習慣。この

## プロの定期洗浄が重要



このバイオフィームは、歯磨きで落とすことは難しく、また、薬液が浸透しにくいので歯磨き剤やうがい液が効きにくい。そのため、歯医者さんに行き、プロのクリーニングを受ける必要がある。

治療が終わったら、それで終わりではなく、是非メンテナンスに出かけてください。きつとむし歯や歯周病の再発を予防できるだけでなく、お口の中が爽快になって、気分までよくなるはず。気

(わかばの森歯科)