



はは歯クラブだより



NO.97 長崎市鳴見台小学校

学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！
みなさん、歯の表面に付着した歯垢(プラーク)は、単なる食べかすではないことを知っていますか？

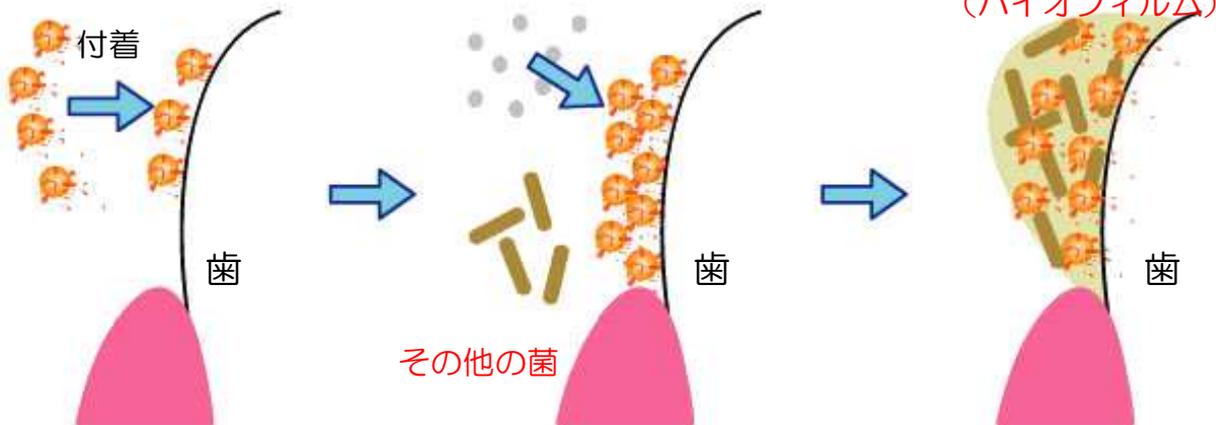


歯垢は、むし歯の原因菌が糖分をもとにつくりだすネバネバ物質であり、細菌の固まりです。時間の経過とともに**バイオフィルム**へと変わっていきます。

細菌 (おもに球菌)

砂糖

プラーク完成
(バイオフィルム)



バイオフィルムとは、さまざまなバイキンがすみついた**細菌の集合体**です。フッ化物などの**むし歯予防に関連した薬をはねのけてしまうほど強力な**ものです。歯垢の段階でしっかり取り除くことができれば、バイオフィルムはできません。

ですから、**うがいだけでは歯垢は取り除くことはできません！！**

- ・食後すぐに歯みがきをする(間食後もみがきましょう)
- ・みがく時は、ハブラシの毛先をしっかりと歯面にあててみがく

この2つが重要になります。

さらに、染め出し液を使うと、みがき残しに色が付くので効率よく歯みがきできますよ。

詳しくは、ホームページをご覧ください。「ゆきなり」で検索すると簡単です。

〈文責：歯科衛生士 池本真実〉