



# はは歯クラブだより



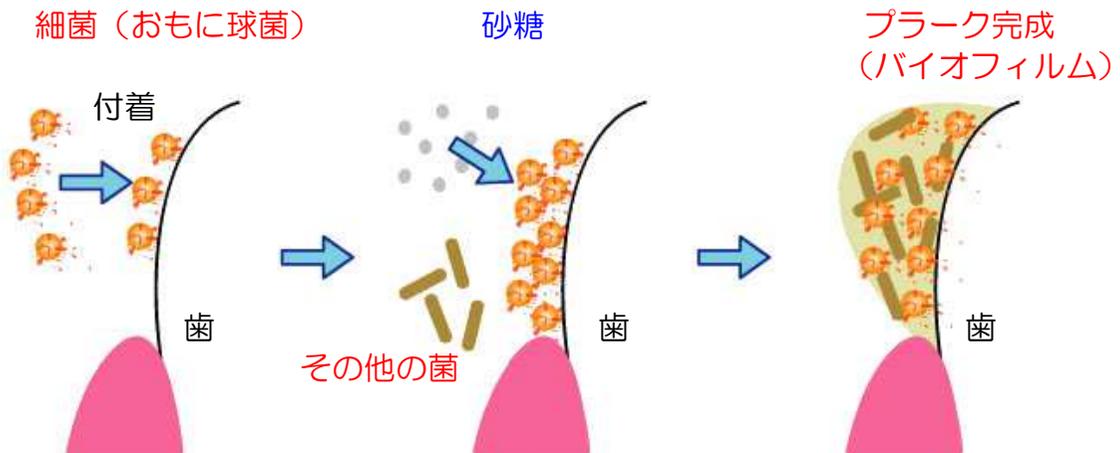
NO. 116

こんにちは！  医療法人 ゆきなり小児・矯正歯科です。

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**バイオフィーム**へと変わっていきます。



バイオフィームとは、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、バイオフィームはできません。

ですから、**うがいで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
- ・必ず**大人の方がみがき直し**をする(お子さんには取り除くことは難しいです)

この3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。  
今までの「はは歯クラブだより」をホームページに掲載しています。

〈文責：歯科衛生士 池本真実〉