



10月10日(月)は体育の日。1964年に開催された東京オリンピックの輝かしい成果と感動を記念して「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う日」として国民の祝日になったのです!

ところで、野球やテニスの選手が試合中にガムを噛んでいるのを見たことがありますか?一見態度が悪いと思われそうですが、実はこれにはわけがあります。ガムを噛むことで唾液がたくさん分泌され、唾液の中に含まれる神経を集中させる成分によって、集中力が高まるそうです。さらに、ガムを噛むという動作に自然に意識が移るので、緊張をリラックスさせる効果もあるようです。

キシリトールやリカルデントガムなら、スポーツだけでなく、お口の健康にも効果的です。みなさんも、お子さまの運動会の競技に引っ張り出されて緊張したら、ぜひガムを噛んでみてくださいね。でも、無理をし過ぎると怪我のもとですから、体力に合わせて運動会を楽しみましょう。

ながさき歯科医院からのお知らせ



定期検診を受けましょう



## ながさき歯科医院

電話 042-729-4182

訪問専用ダイヤル 0120-75-4182

診療科目 一般歯科、小児歯科、口腔外科、歯列矯正、審美歯科、インプラント、  
予防検診、訪問診療

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00	休診	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00
午後	14:30 ~19:00	14:30 ~19:00	14:30 ~19:00	休診	14:30 ~19:00	14:30 ~17:00
休診日 : 日曜・祝日・木曜日						

## プラーク（歯垢）とバイオフィームと歯石の違い

### ★プラーク（歯垢）とは？

歯垢とは、食べかすではなく、歯の表面に付着した細菌の塊です。歯垢1mg中には約300種類、数億から10億個もの細菌が生きているそうです。その中にはむし菌や歯周病菌も含まれていて、これらの菌が毒素や酸を出すことで、怖い歯周病や、痛いむし歯が起きるのです。

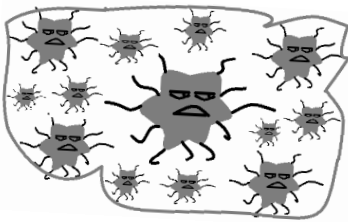
歯垢は歯に付着しやすく、水に溶けないので、うがいやマウスウォッシュでは落ちません。つまり、歯ブラシが当たったところしか落とせないのです。そこで大切なのが毎日の歯磨きです。奥歯の裏や歯の根元、歯と歯の間など、磨きにくいポイントに注意して、正しく歯磨きを続けることで、歯垢を取り除き、フッ素成分によって歯への付着をある程度防ぐことができるのです。

### ★バイオフィームとは？

台所やお風呂場の排水溝を掃除するとき、ぬめりを感じたことはありませんか？あのぬめりがバイオフィームです。バイオフィームは細菌が集まってできた強力な膜のこと。歯磨きが不十分だと、歯の表面に細菌がくっつき、その細菌が出す代謝物と歯の表面に残るたんぱく質が混ざりあってバイオフィームができてしまいます。



バイオフィームは、集まった細菌達が、居心地がよく住めるように環境を整えた、いわばマンションのような集合体です。外部からの攻撃に負けず、抗菌薬も中まで浸透できません。そのなかで細菌たちはすくすくと増殖するのです。歯と歯の間、歯と歯茎の間、詰め物やかぶせ物のまわりなどの歯ブラシの届きにくい場所にできたバイオフィームは、歯磨きでも完全に落とせない手ごわい怪物です。



### ★歯石とは？

歯に付着したプラークがバイオフィームになって、唾液に含まれるカルシウムやリン酸などと反応して石灰化すると歯石になります。その歯石の中には、生きた細菌がたくさん住み着いています。歯石は表面が凸凹しているので、歯垢やバイオフィームが付きやすくなり、さらに増えていきます。むし歯や歯周病の原因になるので、早めに除去する必要があります。歯石ができやすい場所は、下の前歯の裏側や上の奥歯の外側です。歯石を放置して歯と歯茎の間にもできると、歯茎の炎症を引き起こしたり、そのなかに住んでいる細菌の出す毒素によって、歯茎のなかの骨である歯槽骨が溶けていきます。そして歯茎が痩せて歯がグラグラになって、やがて抜けてしまいます。これが歯周病です。



### ★バイオフィームも歯垢も早めのケアを！

日頃どんなに丁寧に歯を磨いていても、歯垢を完全に除去できません。磨き残したプラークはバイオフィームを形成し、歯石になって、3ヶ月ほどで病原性を増していきます。歯周病やむし歯を予防するためには、早めのケアが重要。歯科医院で、歯科衛生士さんに専用の器械や器具を使って徹底的に除去してもらいましょう。詳しくは歯科医師か歯科衛生士に質問してくださいね。



# ながさき歯科医院

