

# ひばり通信

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

Toda Medical Group  
戸田中央医科グループ  
TMG

Vol.14  
2019年6月発行

## 歯と口の健康週間

6月4日～6月10日



6月4日は「6(む)4(し)」にちなんで「虫歯の日」だというのはご存知でしょうか。そして6月4日～10日は「歯と口の健康週間」と、にわかには歯がクローズアップされる6月。とはいえ「歯医者に行くのは、歯が痛くなった時だけ」という人も多いのではないのでしょうか。実は大人の虫歯は痛みがないままに進行することを知っていますか？子供の虫歯と大人の虫歯はできる過程が違います。子供の虫歯は痛みが出やすかったり、急に歯に穴が空いて歯医者に行かざるをえない状況に。一方大人の虫歯は痛みが出にくく、自覚がないまま進行するため治療が遅れがちになるのです。

### 虫歯になりやすい人チェックリスト



- 朝起きたとき、口が渴いている感じがする
- 唇がかさつきやすい
- いびきをよくかく
- 歯の表面が茶色くなりやすい
- たばこを吸う
- 甘いものなど、間食をよく食べる
- スポーツドリンクや清涼飲料水をよく飲む
- 歯磨きにフロス・歯間ブラシを使っていない
- 寝る前に歯を磨かないことがよくある



**CHECK** チェックが1つでも付いた人は虫歯になりやすい人です。

### 自宅でできる虫歯予防



#### ①歯磨きは食後30分以内が効果的

細菌に栄養分を与えず、酸をつくらせないためには、食事をしたら30分以内に歯を磨くことが大切です。

#### ②就寝前の歯磨きはていねいに

細菌がもっとも繁殖しやすい時間帯は睡眠中です。歯磨きをしないで寝ると、起床時には細菌が数十倍にも増えます。朝は口臭予防、夜は虫歯予防を意識してもらえれば虫歯予防がしっかりできます。

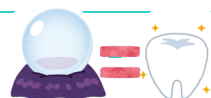
#### ③フッ化物配合の歯磨き剤で

虫歯予防にはフッ化物(フッ化ナトリウム、フッ化スズ、モノフルオロリン酸ナトリウム)配合の歯磨き剤が適しています。フッ化物には歯質そのものを強くする効果もあるので、歯質が弱く虫歯になりやすい方にも適しています。口を漱ぎ過ぎるとフッ化物が洗い流されてしまうので、漱ぎは不快感が残らない程度にしましょう。

### 歯は鉄よりもずっと硬い!

物の硬さを量る単位で硬さを10段階に分けた「モース硬度」というものがあります。人の歯は、モース硬度だと「7」です。モース硬度7とは水晶と同じくらいの硬さです。

モース硬度1	チョコレート
モース硬度2	岩塩・純金
モース硬度3	珊瑚
モース硬度4	鉄・真珠
モース硬度5	ガラス
モース硬度6	オパール
モース硬度7	人間の歯(エナメル質)・水晶
モース硬度8	エメラルド
モース硬度9	ルビー・サファイア
モース硬度10	ダイヤモンド



## ひばりフォト

今月は利用者様定の西洋シャクナゲと5/26(日)に開催された滝の城祭りの写真をお届けします♪



所沢市マスコットキャラクター トコロん



〈お問合せ先〉

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021 埼玉県所沢市東所沢1-11-6 イースト1102

☎ : 04-2951-3667

関連施設 : 東所沢病院