

げんき通信

COLUMN

げんきコラム

レモングラスのハミガキ?



歯みがき粉はとても多くの種類がありますが、くぼ薬局のおすすめはレモングラスのハミガキです。2010年3月に販売開始して以来、多くの方にご愛用いただいている天然ハーブ由来の精油成分が歯周病菌に98%の殺菌効果を持つことが福岡歯科大の研究で確認されています。また、他の成分も全て食べられる素材なので、幼児や介護を受けている方にも安心です。ぜひお試しください。

私たちの永久歯は親知らずも含めて32本ですが、年齢とともに虫歯や歯周病で失なっています。70代では、残っている歯の数が平均16～17本、80代では約4分の1の人が総入れ歯になっています。老化現象だから仕方のないことだと思つていませんか? 決してそうではあります。歯みがきその他の口腔ケアをしっかりと行なえば、かなり防ぐことができます。

歯みがきの目的は「虫歯や歯周病、口臭の原因となるブラークを取り除くこと」です。ブラークとは、簡単に言えば、ねばねばとした細菌のかたまりです。口中には、300～700種類の細菌が生息しているので、毎日しっかり歯をみがく人で1000～2000億個、あまりみがかない人は4000～6000億個、ほとんどみがかない1兆個にもなると言われます。口の中の汚れや細菌は唾液の持つ自浄作用によってある程度洗い流されますが、加齢によつて唾液の分泌量が減る



- と、細菌が定着しやすくなります。これらには全身疾患の原因菌も含まれていて、免疫力の低下とともに増殖し、いろいろな病気の原因になります。誤嚥性肺炎の危険性も高くなり、虚血性心疾患や脳梗塞を起こす確率が上がることも報告されています。
- 歯周病は歯周病菌の増殖によつて歯肉に炎症が起つり、進行すれば歯が抜けてあごの骨も溶かしてしまつ恐ろしい病気です。最大の原因是歯垢で、そこで歯周病菌がどんどん繁殖して悪化します。日本人では、中高年の8割以上がかかっています。歯周病はゆっくり進行する病気です。次のような症状があらわれています。
- ①歯みがき粉の量はヘッドの3分の1～半分程度
 - ②力を入れず、歯と歯の間にブラシの毛先を入れるようなイメージで1～2歯ずつ小刻みに動かす
 - ③歯の表面だけではなく、奥歯の溝、歯と歯ぐきの間も
 - ④みがき残しがないように、みがく順番を決める
 - ⑤歯ブラシは1カ月に1回交換
 - ⑥歯と歯の間、歯並びがでこぼこで重なつているといふなどはデンタルフロス、歯間ブラシ、スポットブラシを利用
 - 歯は自分でケアすることができる臓器です。失なつてしまふのはもったいないと思いませんか? 平均寿命が80歳を超えた今、おいしいものを食べて元気で長生きするために、正しい歯みがきで全身の健康を守りましょう!

歯みがきのお話

正しい歯みがきでおいしいものを食べて元気で健康に!



《北茂安店: 薬剤師/もりやま》

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください。すべての病院・医院の処方せんを受け付け責任を持って調剤いたします。

あなたのまちのくすり箱

くぼ薬局



●中町店☎26-2817 FAX 28-0802 ●木原店☎24-2233 FAX 24-4227 ●中の小路店☎24-2882 FAX 24-4503

●西与賀店☎22-2311 FAX 29-2777 ●北茂安店☎0942-89-1777 FAX 89-1888 ●医大通り店☎32-1133 FAX 21-1344

●本部: 県庁通り店☎23-4550 FAX 26-8585