2024.12

猪名川町HP 12月

口の中のばい菌

10月号のコラムでは歯間ブラシについて話しましたが、今回は口の中の病気の原因となるばい菌について話します。

知っている人も多いかと思いますが、口の中には多くのばい菌がいます。むし歯や歯周病の原因となるものです。

毎日の歯磨きは、歯と歯ぐきについた「歯垢（プラーク）」と呼ばれるばい菌を取ることが大きな目的です。

寝る前に歯磨きをしても、朝になると口の中がネバネバしたりザラザラしたりするのは、ばい菌が繁殖しているからです。

少し不快な話ですが、たとえば台所の排水口のヌメヌメと同じような感じですよ。

だからこそ、毎日の歯磨き、がいかに重要かを分かってもらえましょう。

問題は磨き残しです。歯磨きが上手な人でも、10～20%の汚れが残ってしまうことがあります。何か月も同じ場所に汚れが残っていると、むし歯や歯周病になってしまいます。そのため、定期的に歯科医院でメンテナンスを受けることが、歯を長く保つために大変重要です。

「痛い」とか「詰め物が取れた」といった理由で歯科医院に行くのが一般的ですが、これからは病気にならないために歯科医院に行く、という考え方に変えてみてはいかがでしょうか。それが健康と長寿の秘訣かもしれません。