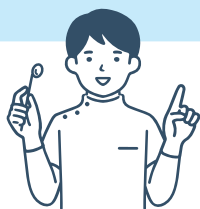




特集

バレンタイン目前! チョコレートと歯の健康について



バレンタインを楽しむために、歯の健康について知ろう

あと少しでバレンタインデー。チョコレートをもったり、ご自身で楽しんだりする方も多い季節ですね。でも、「甘いもの＝虫歯」というイメージがあって、少し心配・・・という方もいらっしゃるかもしれません。今回は、なぜ甘いものは虫歯になりやすいのか、口腔内を健康に保つためにはどうしたらいいのかをご紹介します。



虫歯の原因と予防についてご紹介します!



チョコレート＝虫歯になりやすい?

確かに、チョコレートなどの甘いお菓子に含まれる「砂糖」は、虫歯菌のエサになりやすく、歯垢(プラーク)の中で酸をつくり出して歯を溶かします。特に、高齢になると唾液の分泌量が減る傾向にあるため、虫歯になりやすいです。しかし、食べ方やお口のケアを工夫すれば、甘いものも安心して楽しむことができます。

歯を守る3つの工夫

● だらだら食べを控える

長時間口の中に糖分があると、虫歯になるリスクが上がります。

● 水やお茶を一緒に飲む

食べた後に水やお茶を飲むことで、口の中の糖分や酸を洗い流す効果があります。

● 入れ歯も要チェック!

入れ歯の隙間にお菓子が残っていると、細菌の温床に。食後は入れ歯も洗いましょう。

健康なお口を保つためのトレーニング&習慣

① 舌回しトレーニング

口を閉じたまま、舌で歯ぐきの外側をゆっくりなぞる。



② あいうべ体操

「あ・い・う・べ」と口を大きく動かして発音する。



あ・い・う・べ

③ しっかり噛むこと!

少し硬めの食べ物(煮干し・昆布など)を取り入れ唾液の分泌量を増やしましょう。

