

健康で美しく生きるために!

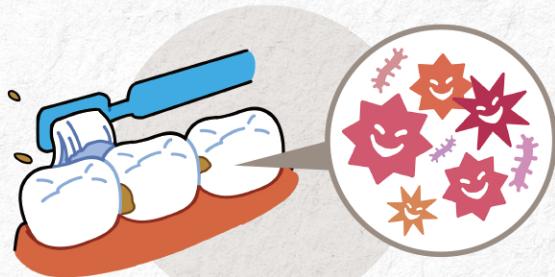
Healthy Life,
Beautiful Life

歯の寿命をのばして、 健康寿命を10年のばそう

毎日しっかり歯ブラシしているのに...なぜ虫歯に!?



誰でも虫歯や歯周病になりたくないと思いますよね。だからこそ、毎日歯ブラシでゴシゴシと歯を磨いていると思います。でも不思議なことに、歯ブラシをしていても虫歯になってしまったり歯周病が進行します。毎日、しっかり歯ブラシをしているのに、、なぜ、、。実は、ここに1つの落とし穴があるのです。それは**歯ブラシだけでは、歯の汚れ(plaque)は取り切れない**のです。



時間をかけて頑張ってゴシゴシ磨いても、キレイに汚れ(plaque)を取りきることは無理なのです。本当ですよ(笑)なぜなら、**歯ブラシだけで取れる汚れ(plaque)は60%程度しかない**のです。つまり歯ブラシが達人級に上手になんて、40%の汚れは取り残してしまいます。

ではその40%の取り残しは、どこなのかと言うと「歯と歯の間」です。歯と歯の間は、頑張って歯ブラシを押し込んでも毛先が届かないのです。つまり**歯ブラシだけだと、歯と歯の間は磨かれずに、ずっと汚れ(plaque)がついています**。「ずっと」とは、人によっては前回に歯科医院でクリーニングをしてからの期間かもしれません。



つまり何ヶ月、もしくは何年も磨かれてない部位があるかもしれないと言うことです。当然、そんなにずっと汚れ(plaque)がついていたらトラブルが起こりそうですよね。だって汚れ(plaque)とは、ばい菌の塊なのですから!当然、いろいろ悪さをされます。



だからこそ、歯ブラシで取れない40%を取るためにやって欲しい事があります。それは、**フロス(糸ようじ)や歯間ブラシ**です。これは歯と歯の汚れを取る清掃用具です。欧米では普通に使われているんですよ。それこそ、多くの方が毎日ちゃんとフロスをされています。もちろんフロスや歯間ブラシをすれば、虫歯や歯周病を100%防げるわけではありません。ただ歯と歯の間の汚れを制すれば、**虫歯や歯周病の発生率がグンと下がります!**ぜひ今日から歯と歯の間の汚れを取っていきましょう。

