

妊娠中のお口トラブル 歯肉炎②

国民病である歯周病を予防しよう！
妊婦さんにぜひ使って頂きたい『歯間ブラシ』



※厚生労働省「平成28年歯科疾患実態調査 別添：結果の概要（9.歯や口の清掃状況）」より引用

お口の中にはなんと700種以上の細菌が住んでいます

皆さんが必死に歯磨きしているのに向に歯周病が減らないで、ひそかに日本国民の寿命を短くしているのにはわけがあります。

口内細菌の気持ちになってみると?!

今回は趣向を変えて口内細菌の気持ちになってみましょう。

実は細菌にとって、「お口の中」はとても住み心地の悪い場所なんです。想像してみてください。歯の表面に寝そべっていたら歯ブラシが定期的に襲ってきますし、お口の中に漂っていたら唾液と一緒にゴクンと飲み込まれて胃液にやられてしまいます。嗚呼恐ろしい！

その一方で、「歯の間」は最高です。食

べ物がはさまっているので食事には困りませんし、唾液で流されることもありません。家族も友達も呼んでみんなで楽しく暮らしたとき。めでたしめでたし。

とまあこういうわけで「歯の間」は細菌の恰好のすみかとなります。

スッキリするだけでなかった！歯の間を掃除して長生きしよう！

「ほとんど歯の間を掃除しない人は、歯の間を毎日掃除している人に比べて20%近く死亡リスクが高い」という衝撃データ※1に医者や歯医者がびっくりに仰天したのはつい最近のことです。

そのデータが知らされる以前は、そこまで歯の間の掃除が大事とは誰も気づいていなかったのですから、妊婦のみなさまがご存知なくても当然です。

毎日の習慣となってお口の中の掃除ですが、歯の間の掃除までぎつちりと行うことで死亡リスクまで下げられるのです。やらない理由はありませんよ。ぜひこちらの動画を参考に、歯間掃除を毎日の習慣にしてください！

歯間ブラシを効果的に使おう!

わかりやすい解説動画
2014厚生労働科学研究
歯科保健指導動画
「歯間ブラシの使い方」
(安藤雄一氏)

YouTube



引用（※1）：歯科医師を対象とした歯と全身の健康、栄養との関連に関する研究
～歯間部清掃器具使用と全死亡リスクとの関連～8020推進財団 指定研究事業報告2 8020 会誌 No.15 2016-1