



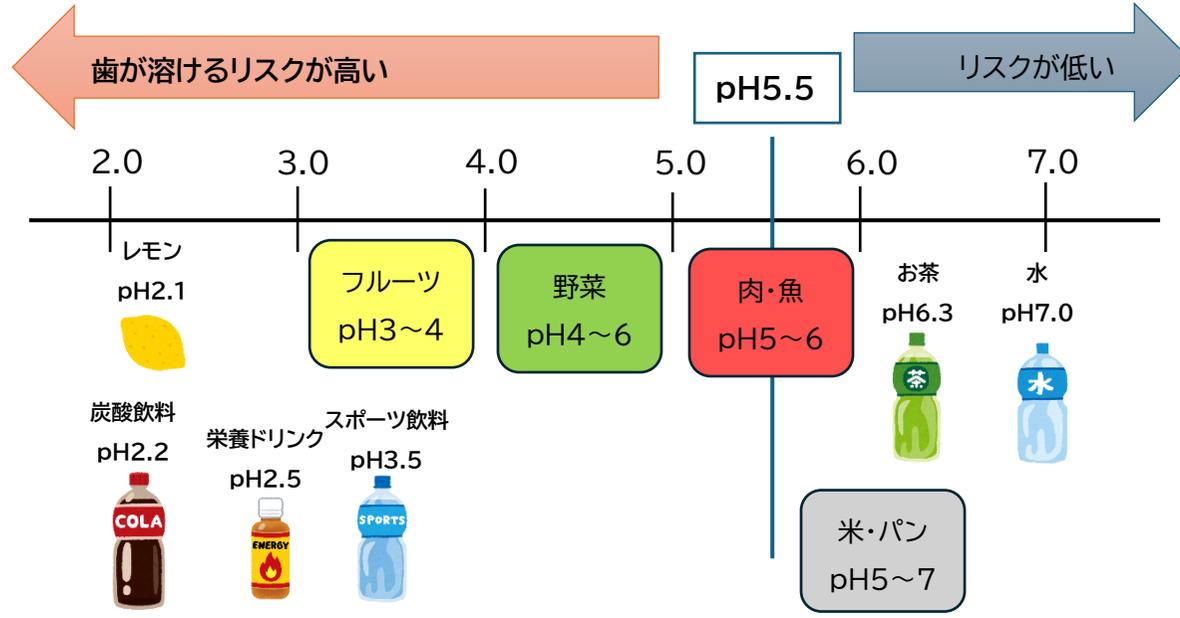
梅雨の時期は、湿気が多くなったり、朝夕の気温差が大きくなったりと、衣服の調整が難しい季節となります。気温に合わせて脱ぎ着できる衣服を選び、湿度が高いときは除湿器を使うなど、自分で工夫していきましょう。

### 歯がとける！？酸蝕症とは？



虫歯や歯周病に続いて、歯を失う原因の1つに「酸蝕歯」があります。私たちの口の中は、唾液が分泌され、酸を洗い流し中和してくれるのですが、酸性が強いものを食べたり飲んだりしすぎると、酸によって歯の表面が溶けてしまいます。これを「酸蝕症(さんしょくしょう)」といいます。

### 酸性の強い飲食に注意



pHが 5.5 以下の物は、歯の表面が溶けやすくなります。特に、炭酸飲料・スポーツ飲料・栄養ドリンク・柑橘系の物は酸性が高く注意が必要です。

### 酸性の飲食物を口にした後は、口をゆすぐ



酸性の飲食物を口にしたら、すぐに水・お茶などで口の中を洗い流すようにしましょう。問題なのは「口の中に、酸性の飲食物が長くとどまること」です。また、酸性の飲食物をダラダラと長時間、食べたり、飲んだりすることも避けましょう。

### 歯磨きは、食後30分後にしましょう

酸性の飲食物を口にした直後は、歯の表面が柔らかくなっているため、歯磨きを行うと歯の表面を削りとってしまいます。食後 30 分程度時間を置いてから、歯磨きをするようにしましょう。



### 口が渴いているときは、酸性の飲食物を控えましょう



寝る前・運動後は唾液が出にくく、口が渴きやすいので、酸性の飲食物を控えましょう。熱中症予防に、スポーツドリンクを飲むときは、そればかり長時間飲みすぎないように、水やお茶なども一緒に飲むようにして、うまく水分補給をしていきましょう。

### 早めの受診を



「歯科健康診断結果のお知らせ」で受診を勧められた人は、早めに病院を受診しましょう。

### 歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。

予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう

