

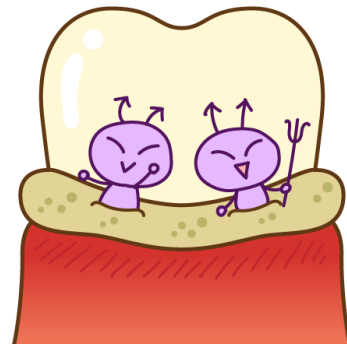
# ムム歯だいすき!

## ★ 大人だけじゃない! 歯の汚れ(フラーク)の話

「しっかり歯磨きして、むし歯や歯周病にならないようにしなくちゃ!」と多くの方がご存じですが、「歯の汚れ」って、何でしょう?

### 歯の汚れ、フラークとは?

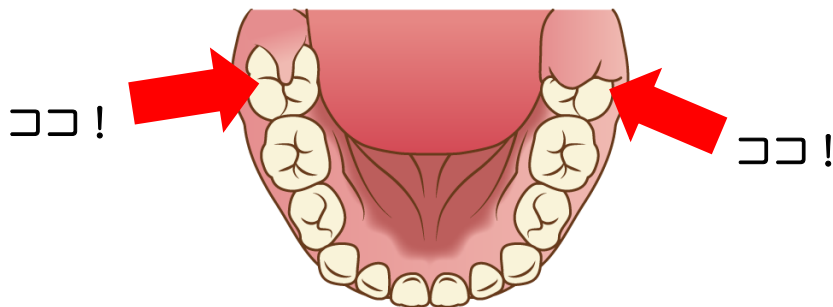
食べかすではありません。  
お口の中の、「ばい菌の塊」です。  
(爪で歯をこするとついてくる、白いカスです)  
食後 8 時間くらいで出来上がります。



### フラークがひきおこすもの - むし歯 歯肉炎 歯周病 -

歯並びがデコボコしているところは、フロス (大人は歯間ブラシも) などを使って、ていねいに磨きましょう。

歯の生え変わり時期では、奥歯で歯肉炎がおきやすいので、ていねいに磨きましょう。



### フラークがひきおこすもの - 口臭 -

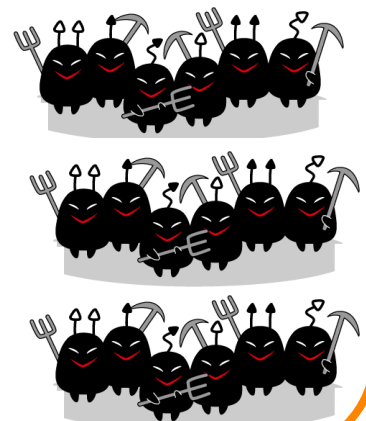
フラークに含まれるばい菌の数は、  
ウンチとほぼ同じ!

臭うのも当然です。

生理的な場合もありますが、いつもの歯磨き  
や舌磨きで、ある程度は防げます。



フラーク中のばい菌たち



# ★ フラークをしっかりと落とすには？



「歯磨き、って面倒！フロスや歯間ブラシも使うのは大変…」  
なんて方がほとんどだと思います。

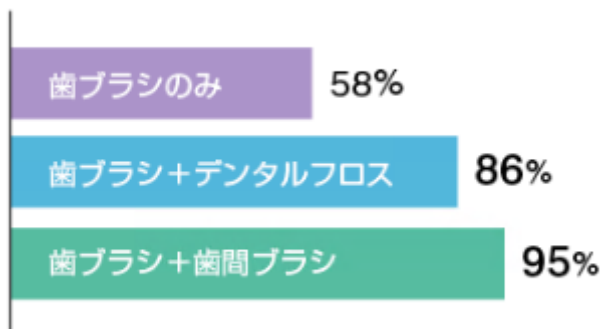
プラークは、水回りのぬめりのようにネバネバしているので、

しっかりこすり洗いしないと落ちません。

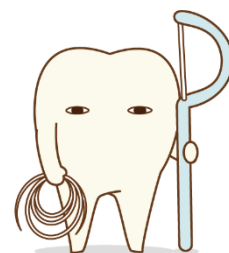
ところで、歯ブラシだけで磨いた場合、どのくらいキレイになるかご存じですか？



歯と歯の間の歯垢除去率



山本他 日歯周誌 1975年を改編



公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所より

なんと、約60%しか汚れが落ちません。歯ブラシだけだと半分くらいの汚れが残ったままです。フロスや歯間ブラシなども使うと約90%までキレイになります。

特に、夜寝ている間は唾液が少なくなるため、お口のばい菌は洗い流されず、増えやすくなります。朝の口臭が気になるのも納得です。

毎日寝る前だけは、歯ブラシの他に、フロスや歯間ブラシを使って、きれいなお口で翌朝を迎えてみませんか？

## 小樽市保健所 小児歯科相談

- お口の健診・相談・むし歯予防のフッ化物塗布
    - ・ 申込：予約制（保健所ホームページから御予約ください。）  
「小樽市 小児歯科相談」で検索！
    - ・ 日時：月6回程度開設（月、水、金の午後）
    - ・ 対象：9歳までの子ども
    - ・ 持ち物：母子健康手帳、歯ブラシ
- フッ化物塗布は740円です。年3回以上が効果的！  
※ 健診・相談は無料です。



ホームページQR

問合せ：小樽市保健所 健康増進課 TEL 22-3110