

つづき

★ 甘いものを食べなくて、きちんと歯みがきをすればぜったいむし歯にはならないか。

むし歯は、糖分のほかにもむし歯菌の数、唾液の量や酸を中和する力などいろいろな要因が重なって起こります。人によってむし歯のかかりやすさはちがいます。

甘いものを食べないで、きれいであれば、むし歯にかかりにくくなります。



★ 舌もみがいたほうがよいか。

今は必要ないでしょう。よくかんでいると、だ液がきれいにしてくれます。

★ 歯みがきをしないで甘いものばかり食べるとむし歯になるが、ほかにはどんなことになるか。

歯肉炎や生活習慣病にかかりやすくなります。

★ 風呂上りに牛乳を飲んでもいいか。

牛乳には乳糖が含まれています。

飲んでよいですが、そのまますぐに寝てしまうのであれば、水かお茶がおすすめです。

★ ガムの糖分は、スティックシュガー何本分か。

8枚入りのガムでおよそ20gですので8gのスティックシュガー2本半分になります。

しかし、今売られているガムのほとんどはシュガーレス（砂糖なし）です。ガムに限らず包装に書いてある「栄養成分表」に「砂糖」「ショ糖」「果糖」「液糖」などの表示があるかどうか見るようにしましょう。

キシリトールガムなどは、かしこく食べればむし歯予防になりますよ。

★ 一日に汚れはどのくらいつくか。

むし歯菌の数や食べ物の種類、だ液の力などでちがいますが、甘いものが多いとたくさん汚れがつきます。

★ 歯肉炎になったらどうなるのか。

歯ぐきが腫れたり、磨いたときに血が出ることがあります。口臭の原因にもなります。歯肉炎がすすんで歯周炎になると、歯を支えている骨が溶けてきます。



★ 歯が悪いくことで、どうしてからだが悪くなるのか。

歯が悪くなるような食生活は、からだにも悪い影響があります。逆に、生活習慣病たとえば糖尿病にかかった人に食生活指導をしても、歯が悪くて繊維質のものが食べられないといったことがあります。体の健康づくりのためにも歯の健康を守り育てていきましょう。



★ 口の中にできる一番難しい病気は何か。またその病気の治療と原因は。

口の中にできる病気には、むし歯や歯周病のほかにもいろいろありますが、難しい病気の一つにガンがあります。治療は手術や抗がん剤、放射線治療などです。食習慣や生活習慣、タバコなどが原因とされています。よく歯みがきをして、お口の中が清潔な人は、口の中や食道のガンになりにくいことが最近わかってきました。お口の中には、いろんな病気と関係のある、多くの種類の細菌がいますので、いつもきれいにしておくことが病気の予防につながります。