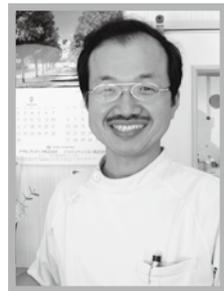


# お口の健康を 保つために

—フッ素と唾液腺マッサージのお話—

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です



庄原市歯科医師会  
専務理事

横山 勝

## むし歯予防にフッ素を活用しましょう！

むし歯を防ぐには次の3つが重要です。

- ① 歯磨きで食べかすや虫歯菌（歯垢）を除去する。
- ② 甘い食べ物に偏らないようバランス良く規則正しい食生活を心掛ける。
- ③ 歯を強くする。

③の「歯を強くする」ために効果的なのがフッ素です。フッ素は子どもが使うイメージがあるかもしれませんが、成人（高齢者を含む）では、歯の根元のむし歯が増えてきますので、成人の皆さんもぜひ使ってください。

フッ素入り歯磨き剤（ジェル）の効果的な使用法は次のとおりです。



高齢者のむし歯の写真

- ① 何もつけずに時間をかけて磨き、しっかりうがいをします。
- ② 歯ブラシに適量のジェルをつけ、口の中全体に広げます。
- ③ うがいをするとフッ素が流れてしまうので、吐き出すだけにして30分間以上うがいや飲食を控えましょう。（うがいをしたい場合は10cc程度の少量の水で1回だけしてください）

また、歯科医院で行うフッ素塗布は高濃度の製剤を使用するので、より効果を期待できます。定期健診を兼ねてフッ素塗布を受けると良いでしょう。（フッ素塗布については、かかりつけ歯科医にご相談ください）

## 唾液腺マッサージで潤いのある毎日を！

唾液は口の中でさまざまな大切な働きを持っています。

唾液は加齢や薬の副作用などで減少します。そうするとむし歯や歯周病になりやすくなったり、入れ歯による痛みが出やすくなったり、食べ物を飲み込みにくくなったりと、さまざまなトラブルが起こってきます。そんな時、唾液腺マッサージが有効ですので試してみてください。

### 唾液腺マッサージの手順

耳下腺・・・人差し指から小指までの4本の指を頬に当てて、5～10回くらい前に向かって回します。



顎下腺・・・親指を耳の後ろに当て、あごの下まで5力所くらいを順番に押ししていきます。



舌下腺・・・親指をそろえてあごの下に当て、奥から手前に指をずらしながら順番に押し上げます。



唾液腺マッサージをして、しっかり唾液を出し、血行も改善して快適な毎日を過ごしましょう。