



## 歯を長持ちさせるには

いつまでも美味しく食事をしていただきたいと思いますが、歯を長持ちさせるには、いくつかのポイントがあります。参考にしていただければ幸いです。

### むやみに 硬いものを 食べない。



POINT  
1

硬いもの、とくに噛みちぎって食べる様な物は気をつけて下さい。スルメ、のしエ、フランスパンなどが危険と言われています。グッと噛みこむうえ、ちぎるときの引っ張る力が歯を割れさせる方向に力がかけられます。

### 歯ぎしり 噛みしめには マウスピースを。



POINT  
2

歯ぎしり、噛みしめは自覚しにくいのが特徴です。寝ている間の無意識の力はとても強いそうで、歯ぎしり、噛み締めは確実に歯にダメージを与えます。歯ぎしりを指摘さ

れた方は、夜間、マウスピースの装着をお勧めします。歯を摩耗や力による被害から守ることができます。

### むし歯を 予防しよう。

POINT  
3



歯ぐきがやせると歯の根元が見えてきます。歯の根元はとてもむし歯になりやすいのです。神経がない場合は歯が痛まないでムシ歯に気がつきにくく、神経があると歯が染みてきます。むし歯予防にはフッ素入りの歯みがき剤や、フッ素ジェルを使うと効果的です。

### 定期的な メンテナンスを 受けよう。

POINT  
4



定期的に歯石の除去をすると歯周病の進行を遅らせることができます。また、小さいうちにむし歯をみつけば、簡単な治療で済ませることができます。うっかりして歯磨きがおろそかになっていることもあるので、ぜひ、定期的にメンテナンスを受けて下さい。