

保健婦だより

音もなく忍びよる歯槽膿漏しやうのうろう

③

歯槽膿漏は古代エジプトのミイラにもみられるように大昔からあり、かかる率も非常に高い歯の病気で、歯の抜ける原因を調べてみると、二十歳前後では虫歯が多いのですが、四十歳以上になると圧倒的に歯槽膿漏です。

それもただ歯をみがくというのではなく、ブラッシングが歯槽膿漏の大切な治療法であること認識することが重要です。

定期的に

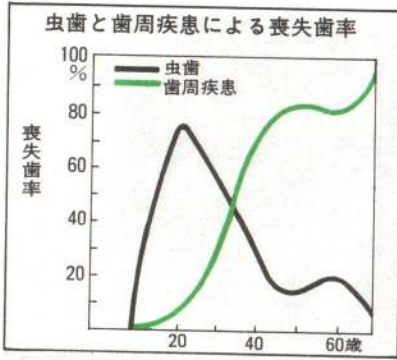
歯科検診を

歯石や歯周ポケット(歯と歯ぐきの間の袋のようなすき間)の中つまりものは、自分ではなかなかとれません。専門的な処置を受け、薬にブラッシングがでる状態にしておきます。また、正しいブラッシングの指導も受けましょう。

虫歯や歯槽膿漏を防ぐ方法は、歯を含めて口の中全体を常に清潔にしておく以外ありません。歯みがきを励行し、歯垢や、歯石を徹底的に取り除くことです。

予防のきめては

ブラッシング



歯みがきの基本

① スクラビング法

(ごしごしがき) どの歯にもブラシを直角にあて、前後(左右)に動かしたり、

前にかき出すように一方通行的に動かすみがき方です。

この場合、ブラシを動かす振幅は一〇〜二〇°以上にしなないこと、不必要な力を歯に加えないことです。

② バス法

(バイブレーションみがき)

歯周病の大きな原因となる歯頸部の歯垢を除去するのに有効です。スクラビング法よりもつとブラシを細かく、ふるえるように動かします。

③ ローリング法(回転みがき)

ブラシを半回転運動させ、上の歯は上から下へ、下の歯は下から上へみがきます。

④ フォンズ法(ぐるぐるみがき)

軽くかみ合わせた上下の歯に沿って、ブラシをぐるぐる回しながらみがきます。

おい〜いがっこ

上川沿農産加工婦人部

◆キャベツの和風ピクルス

材	料
キャベツ	4 kg
うめぼし	1 kg
クエン酸	5 g
みりん	70cc
塩	120 g

▶漬け方

- キャベツをタテに4〜8個に割り、葉先から4〜5cmの正三角形に乱切りし、よく水で洗い、水切りをしておく。
- うめぼしは、しその葉を取り除いて包丁で細くきざみ、さらにすり鉢にみりん、クエン酸を入れてよくすりつぶし、少量の水を加えて裏ごしをする。
- 大きめのボールまたは樽に、定量の塩と1、2を全量入れて混ぜ合わせるようにする。

▶漬け方のコツ

重石は水が上がるまで材料と同じ重さのものを使用し、水が上がったら半分の重さにする。

▶食べごろ

漬け込んでから3日目ぐらいから。

