

# 11月8日は『いい歯の日』

日本歯科医師会は1993年（平成5年）より、11月8日を「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせでPR重点日として設定し、この日に合わせて国民へのさまざまな歯科保健啓発活動を行っています。

## 虫歯予防に、キシリトール

キシリトールには、「むし歯の発生や進行を防ぐ」という、他の糖アルコールにはない特徴的な効果があります。

キシリトールをガムやタブレットの形で一定期間以上口の中に入れると、むし歯の原因となる歯垢が付きにくくなるだけでなく、歯の再石灰化を促し、歯を固くします。さらに、キシリトールには、むし歯の大きな原因であるミュータンス菌の活動を弱める働きも持っています。このような働きは、他の甘味料には見られない、キシリトールだけの効果です。

むし歯予防効果を十分に発揮させるためには、高濃度キシリトール配合のガムかタブレットを1日3回、3カ月以上続ける必要があります。むし歯になりやすい方には、特に効果的と考えられます。

歯磨きができないとき  
など上手に活用しま  
しょう



## 歯医者さんに行こう！～放っておかないで、こんな症状～

### 口が開きにくい、顎を動かすと音がする

あごの関節などに原因があるケース（顎関節症）、あごの周辺に炎症・腫瘍があるケース（智歯周囲炎など）が考えられます。顎関節症の場合、筋肉がリラックスした入浴時などに、口を開ける練習を、軽く指などを使って行うと効果があります。鎮痛剤を使うことも症状の軽減になることがありますが、はやめに歯科医院を受診してください。智歯周囲炎の場合できるだけ早い受診・治療が必要です。



定期健診も忘  
れずに行きま  
しょう！



### 口内炎ができた

できるだけ刺激（歯ブラシの不正使用・タバコ・アルコール・刺激性の食品などの飲食）を避け、口内炎の部分を安静にするとともに清潔にしてください。

とりあえず市販のうがい薬、トローチあるいは口内炎用の軟膏を使用することも部分的な症状の改善に役立ちますが、原因を明らかにする必要がありますので、はやめに歯科医院を受診してください。