



# 沖歯科医院便り

発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144(72)8558 ☎0800(800)8545

<http://www.oki-dentalclinic.com/>



## 最近、口の中のケアは行き届いていますか？

コロナ禍でマスク着用が当たり前になり、口の中への意識が薄まっている人が増えています。

### マスク着用で唾液の分泌が減少

マスク着用中は息苦しさのため、どうしても口呼吸をしがちになります。

口呼吸をすると唾液の分泌が減少するため、唾液の虫歯を予防する抗菌作用や、唾液を飲み込むことで食べかすや虫歯菌を洗い流すという自浄作用が働かなくなります。これが続くと口の中でばい菌が繁殖し、虫歯や歯周病になりやすい状態になってしまうのです。

唾液は口周りの筋肉を使うことで分泌されるのですが、コロナ禍で人との会話が減っていることで口の動きが減り、唾液分泌が減ってしまうのです。

### 歯磨きもサボりがちに

歯とお口に  
まつわる歴史

## デンタルヒストリア

### “電動歯ブラシ”はもともと手の不自由な方のために作られた？

皆さんは、**電動歯ブラシ**を使用していますか？ 昨今では、ブラシがクルクル回転したり、超音波で汚れを落としたりと、さまざまな電動歯ブラシが売られていますが、もともと電動歯ブラシは**手の不自由な方のために誕生しました**。1961年、**アメリカ**で歯を上手くみがくことが難しい**障がい者**などに向けて**開発**された電動歯ブラシは、その後一般向けにも製造され、**日本でも1990年代より普及**がスタートしました。電動歯ブラシは便利ですが、**正しく使用しないとみがき残しが出てしまいます**のでご注意くださいね。

