

* 歯のクイズ *

一生、伸び続ける歯を持っている動物はどれでしょう？

- A カバ
- B パンダ
- C キリン

～答え～

- A カバ

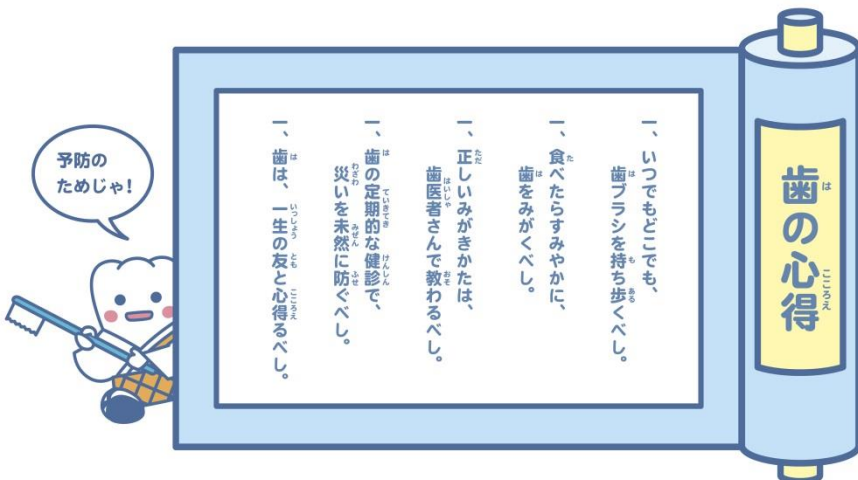
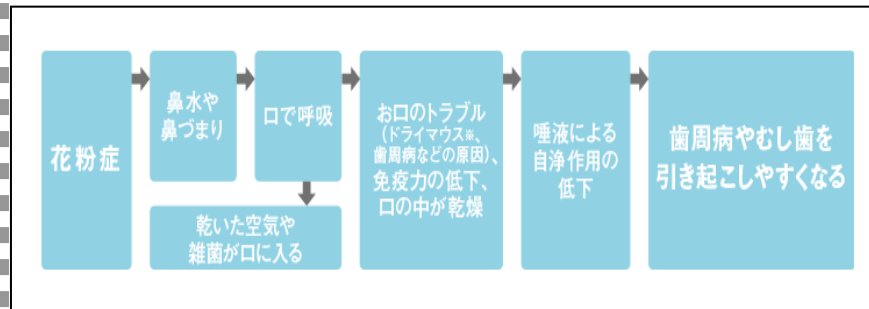
カバが口を開けたときに見える歯は門歯と犬歯とって伸び続けるよ！野生のカバは硬い植物などを噛んで、少しずつすり減るので伸びきってしまうことはないのだけれど、動物園で飼育されているカバは柔らかいものを食べているので、飼育員さんがのこぎりで切るそうだよ！

花粉と口腔ケア（鼻以外にも影響を及ぼす花粉症）

春先に多くの人を悩ませる花粉症。若い人に多く、歳とともに症状が緩和されてきていると言われていますが、最近では高齢者にも増えてきています。

通常、人は鼻で呼吸をしています。鼻水や鼻づまりで鼻呼吸をしづらくなると、口で呼吸しがちになります。口呼吸になると、乾いた空気や雑菌が口や肺に直接入り込むため、ドライマウスや歯周病など、お口のトラブルの原因になります。また、抗ヒスタミン剤などのアレルギー症状を和らげる薬の副作用で、口の中が乾燥しやすくなることもあります。さらに、口呼吸で口の中が乾いて、唾液による自浄作用が低下すれば、歯周病やむし歯を引き起こしやすくなります。お口の乾燥を防ぐには、浸潤剤などが配合された洗口剤を舌や口に塗って湿らせるのが効果的です。花粉症の時期は、普段よりもお口のケアを心がけましょう。

出典 一般社団法人 日本訪問歯科協会



予防のためじゃ！

- 一、いつでもどこでも、歯ブラシを持ち歩くべし。
- 一、食べたらずみやかに、歯をみがくべし。
- 一、正しいみがきかたは、歯医者と教わるべし。
- 一、歯の定期的な健診で、災いを未然に防ぐべし。
- 一、歯は、一生の友と心得るべし。