



歯は人間が自分で直接触れることのできる、もっとも硬い部分です。そのため、つい扱いも雑になりがち…。しかし、歯は骨のように再生しません！つまり、人生で一度っきりの大切なものです。

悪習慣のやっつけてしまおう

もしこんなことをしていたら、**歯を守るために いますぐSTOP!**

歯磨きした後のお茶 コーヒー

お茶やコーヒーはとても着色しやすい食品です。特に、歯磨き粉を使用した直後にこれらを飲むでそのまま眠ってしまうと、歯に着色してしまう可能性があります！これは、歯の一番外側をおおっている「エナメル質」が、一時的に研磨剤で荒れてしまうからです。歯磨きの後はお水にしておきましょう。

袋を開ける糸を切る 氷を食べる

「歯は硬くて丈夫だからと、無理な使い方をしはけません。開けにくい袋を開ける、洋服のタグなどの糸を切る、氷をガリガリ食べるなど、こうした行為は確実に歯を痛めます。もし折れたり欠けたりしたら、歯の寿命が一気に短くなってしまいます。歯は一生使う大事なものです。硬いものに無理に使うのは絶対にやめてください。

つまようじを使う

食べ物が歯に詰まると、つい使いたくなる「つまようじ」。しかし！加齢とともに歯ぐきが下がってくると、歯の軟らかい部分(象牙質)が露出しやすくなり、「こ」を傷つけてむし歯になってしまふことがあります。もちろん、歯ぐきを傷つける危険もありますので、歯と歯の間は「歯間ブラシ」や「フロス」を使うことをおすすめします。

力を入れてゴシゴシ歯磨き

力を入れて歯ブラシを歯に押し付けてしまうと、毛先が曲がり十分にブラークを落とすことができません。歯磨きは「歯ブラシの毛先を軽く当ててやさしく小刻みに」がコツ。また、力を入れて磨くと歯の表面が傷つき、着色しやすくなります。さらには歯ぐきも痛めてしまうので、力の入れ過ぎは全く良いことはありません。

「歯ごたえ」ってなんだろう?

お蕎麦やうどんのコシ。レンコンのシャキッとした歯切れのよさ。エビのプリッとした食感。これらは一体どこでどうやって感じているのでしょうか？

歯の表面に感覚はありません!

「歯ごたえ・歯切れ・歯ざわり」など、食感を表現するのに「歯」という言葉がよく使われます。

では、これらの食感は歯で感じているのでしょうか？

いいえ、歯の表面には感覚がないので、歯そのもので食感を感じることはありません。

では歯の中を通る神経を通じて感じているのでは？

いいえ、神経は硬い歯の中に入っていますから、噛んだ時の感覚はほとんど伝わりません。

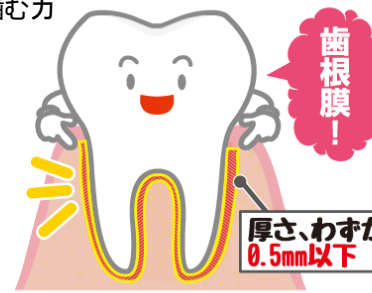
じゃあ、顎の骨…?



惜しいですがこれも間違い。たしかに歯の根は歯槽骨とよばれる顎の骨に埋まっていますが、骨が食感を感じることはないのです。

こんなところで感じている!

食感を感じているもの…その正体は「**歯根膜(しこんまく)**」です！歯根膜はこのように歯の根ごとそれを支えている歯槽骨の間にあります。その厚さ、わずか 0.5mm 以下。私たちはこの極めて薄い膜に加わった圧力を感じて、食感を楽しんだり、食べ物を噛む力を調整したりしているのです。また、間違えてガリッと硬いものを噛んでしまった時などには、歯や周りの骨を守るクッションの役割もしています。



!!! 歯根膜は歯が抜けると一緒に無くなってしまいます



歯ぎしり・食いしばりをしてしまったり、歯周病になると歯根膜が正常に働かなくなり、うまく噛めなくなります。さらに、歯を失ってしまうと歯根膜は一緒に無くなってしまいます。たとえ入れ歯やインプラントで歯を補ったとしても、食感を取り戻すことはできないのです。いつまでも楽しい食生活を送るためにも、自分の歯を失わないように日頃からしっかりケアをしておきましょう。

右の絵と左の絵に違うところが10個あるよ! 探してみよう! 間違い探し 「たなぼた」

