歯を大切にするための情報をお届けします!

健口ニュース

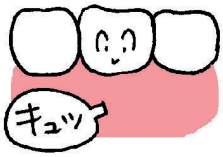
助村歯科医院
0957-23-6212

歯ぐきのマッサージで歯ぐきも健康に！

歯ぐきのマッサージは様々な効果が期待できます。自分でも手軽にできるので、歯磨き後や入浴時などに実践してみてはいかがでしょう。

歯ぐきのマッサージにはこんな効果が

血液やリンパの流れが良くなる



血液やリンパの流れが促進され、歯肉の引き締め効果も期待できると言われています。

唾液の分泌が良くなる

歯肉にある唾液腺も刺激する事で、唾液の分泌を促し唾液の働きを高めます。

リラックス効果

歯肉には、ツボがあると言われています。歯肉マッサージでツボが刺激されると、頭・首・肩・全身のリラックス効果が期待できます。

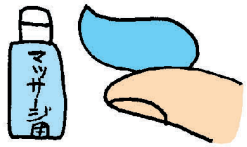
自分でできる指マッサージ方法

歯ぐきを直接、指でマッサージする方法です。歯磨きの後や、バスタイムに行うのがおすすめです。

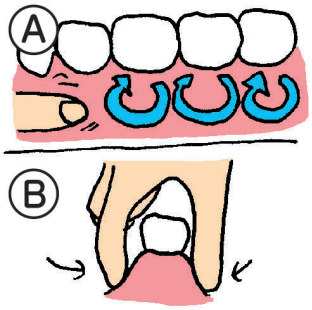
マッサージの手順

1 歯磨き、手洗いをする

2 マッサージジェルを塗る（塗らなくても良い）



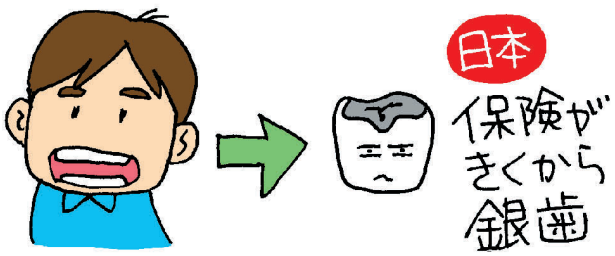
3 (A)人差し指の腹を使って、歯ぐきと頬の粘膜の境目あたりを、円を描くようにしてマッサージします。手前から奥へ左右同じように、上下の歯ぐきに行います。
(B)次に親指と人差し指で、歯ぐきを外側と内側から軽くつまみ、圧迫するようにマッサージします。



歯のQ&A

Q 外国人は銀歯が少ないってホント？

A 日本において銀歯だらけの人というのは特に珍しくありませんし、自分自身の口の中に銀歯が入っている、という人も多いと思います。日本の保険制度では、奥歯がむし歯になると小さなむし歯でない限り、ほとんどが銀歯になってしまうので、日本人にとって「むし歯治療＝銀歯」という認識になっているかもしれません。



銀歯が「当たり前」なのは先進国では日本だけ

世界を見渡してみると、諸先進国で日本のように銀歯が当たり前になっている国はありません。それは次のことが考えられるからです。

1 歯に対する意識の違い

欧米諸国では社会生活において、歯が健康であること、歯の美しさがその人のステータスに響くほど重要視されているため、銀歯が見えてしまうことがマイナスポイントになってしまうのです。

2 保険制度の違い

実は日本ほど、あらゆる歯科治療が保険で受けられる国はありません。そのため他の国では歯科治療が高額になることも多いので、むし歯にならないように、歯のケアにもしっかり取り組んでいます。

3 銀歯の費用の違い

海外でも銀歯の治療はありますが、日本のように“銀歯が数千円で入れられる”といったことはまずなく、セラミックを入れるのとそれほど差がない金額だったりするので、銀歯より白い歯を選ぶのです。