



歯っぴー通信



2023年
4月

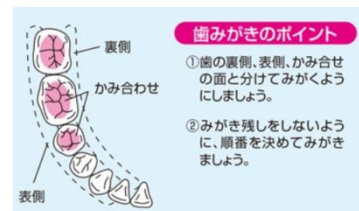
KIDA DENTAL CLINIC 喜田歯科医院

歯周病予防に効果的なブラッシング法を復習しましょう

歯周病を予防するには、歯垢(プラーク)を減らす「プラークコントロール」が必要となります。プラークコントロールには自宅でのセルフケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアがあり、どちらも大切です。つまり歯科医院でどれだけ歯垢を除去しても、自宅ですっかりブラッシングしなければ、歯周病は予防できません。

プラーク(歯垢)のつきやすいところは特に注意してみがきましょう

「歯と歯の間」、「歯と歯肉の境目」、「かみ合わせの面」はプラークがつきやすいところです。これらの部位に歯ブラシの毛先が届くように意識してみがきましょう。また、歯と歯の間の歯垢は歯間清掃用具(デンタルフロス、歯間ブラシ)も併用すると効果的に歯垢を除去することができるので、活用しましょう。

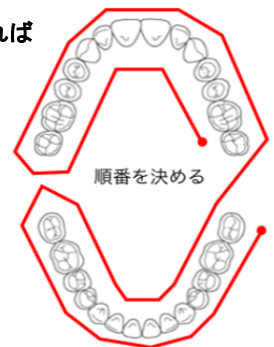


長く時間をかけて磨いたとしても歯ブラシが当たっていない場所があればその場所は磨けていないことになります。そのため、時間をかけることより大切なのは順番を決めることです。

つい前歯から、奥歯からと磨きやすい場所から磨き始めてしまいがちな順番を決めましょう。

右利きの方は、右図のような動きが良いとされています。左利きの方は左からと順番を決めると磨き残しがなくなります。

必ず、この順番ということではありませんが自分自身で覚えやすく手を動かしやすい順番を決めてください。



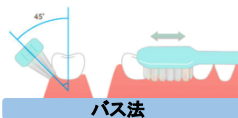
ブラッシングのポイント

歯みがきには「毛先の当て方」、みがく時の「力加減」、「動かし方」の3つのポイントがあります。この3つのポイントを意識しながらみがきましょう。1ヶ所20回以上みがくようにしましょう。

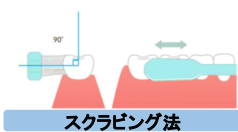


ブラッシング法

- 歯の表面を磨くときは、歯ブラシを歯に対して直角に当てて小刻みに動かして磨きましょう。
- 歯と歯の間を磨くときは、歯ブラシを横にして磨き続けるだけでなく、縦にして動かすことで磨き残しが少なくなります。歯と歯の間は磨きにくい部分なので、デンタルフロスや歯間ブラシなどを併用しましょう。
- 歯と歯茎の境目(歯周ポケット)を磨くときは、歯ブラシを斜め45度にし、毛先を軽く入り込ませるように磨きます。丁寧に優しく磨くのがポイントです。



歯と歯ぐきの境目に45度の角度で歯ブラシの毛先を当て、左右に小刻みにブラッシング。歯垢の除去と歯ぐきのマッサージ効果がある。



歯の面に歯ブラシの毛先を90度の角度で当て、左右に小刻みにブラッシング。奥歯の裏側や噛み合わせ面の歯垢の除去に適している。

初期むし歯とは？

初期のむし歯とは、歯に穴が空く手前のむし歯です。学校歯科健診や歯科検診で「要観察歯:CO(シーオー)」と呼ばれるのを聞いたことはないですか？痛み等の自覚症状がなく、見た目は健康的な歯とあまり違いはありませんが、COの段階では歯の表面が白くくすんでいたり、X線写真で見ると暗く写ったりします。



初期むし歯は白く見える

『初期むし歯の予防法』

初期むし歯は、エナメル質のごく表層だけにとどまっている状態です。

- **フッ素塗布**をして、再石灰化(酸で溶け出した歯を修復する現象)をさせる処置を行い自然治癒を待ちます。
- **毎日の正しい歯磨き**
- **生活習慣の改善**(砂糖が含まれる食品の摂取を少なくする、代用甘味料の入ったお菓子などに切り替える、など)

で経過観察をすれば、進行を止めることが可能です。

初期むし歯を発見するために、この機会に歯科医院を受診し、正しいブラッシング指導を受けましょう。

次回は、フッ素についてです。お楽しみに！



喜田歯科医院

吹田市原町4丁目23-4

06-6388-1900



QRコードからHPをご覧ください