

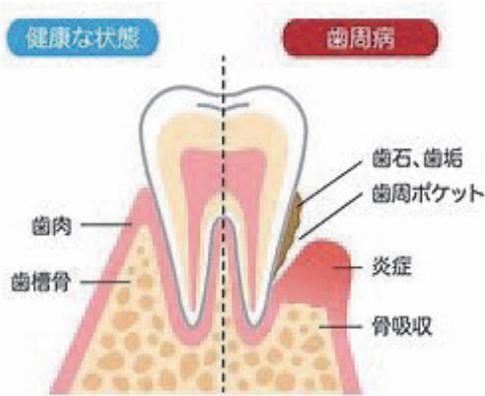
お口の健康は歯磨きが基本です！

歯科衛生士 丸山みどり



皆さん、正しい歯磨きができていますか？

歯磨きの時に血が出たり、歯ぐきが腫れたり、こんな歯周病の症状が出やすくなると歯磨きの見直しどきです。そこで健康な歯と歯ぐきを保つために正しい歯磨きの方法をご紹介します。



歯周病は、歯ぐきに細菌が感染して炎症を起こします。歯と歯ぐきの境目には歯肉溝という1～2mmの隙間があり、清掃が不十分だと歯垢という細菌の塊が付着します。すると細菌が出す毒素で歯ぐきに炎症が起きて赤く腫れ歯肉炎になります。炎症が深部に進むと歯肉溝に袋状の隙間（歯周ポケット）が出来、しだいに深くなり、さらに歯垢が溜まります。これは、歯ブラシでは取り除けないため、細菌が増殖して悪化し、

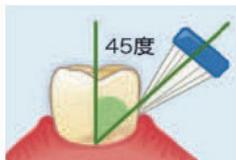
歯周炎になります。すると歯ぐきが腫れて出血し、膿が出るようになり、口臭も強く発生します。また歯ぐきが下がり、歯が長く見え、さらに進行すると歯を支える歯槽骨が溶けて歯が動揺し、放置すると歯が抜けてしまいます。さらに歯周病は、重症化すると、菌が体内に運ばれ、動脈硬化や脳血管疾患、心臓疾患など全身疾患にも関係してくるので注意が必要です。

歯周病を防ぐ方法とは？

歯周病は、歯垢が原因なので歯垢を除去すれば予防できます。軽い歯周病であれば、ブラッシングだけで治ります。そのためには、歯科医院で定期的に歯石を除去することも大切ですが、なにより重要なのは、毎日の正しいブラッシングです。正しいブラッシングができていれば、歯周病だけではなく、虫歯もインフルエンザも防ぐことができ、いくつになっても健康な歯と歯ぐきを保てます。

正しく歯みがきをしましょう！

1
歯と歯ぐき 사이의溝にブラシを45度の角度で当て、細かく横に振動させます。



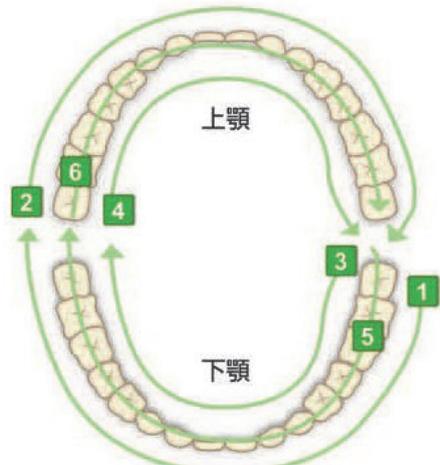
2
ブラシを垂直に当てて、歯と歯ぐきの歯の間に毛先を入れ、細かく横に振動させます。



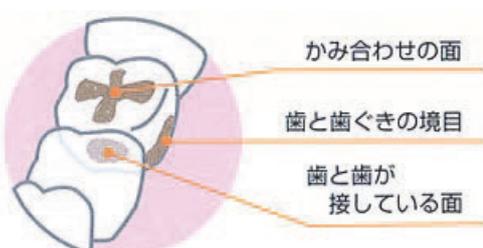
3
前歯の裏側や歯がでこぼこしているところは、縦に当てて磨きます。



4 一筆書きのように順番に磨いていくと、磨き残しにくくなります。



口腔内「三大不潔域」



虫歯や歯周病は3つのポイントから生じやすいので、ブラッシング時に、この3カ所を意識して磨くことが重要です。それだけでも磨き残しをかなり減らすことができます。歯ブラシにかかる時間は10分位が理想的です。力を入れずに磨きます。歯ブラシで落とせない歯垢は、歯間ブラシやデンタルフロスを使います。

(第一三共ヘルスケア 薬と健康の情報局～引用)