

ほけん通信。

香取市立小見川中学校 発行

正しいブラッシングで防ぐ歯周病

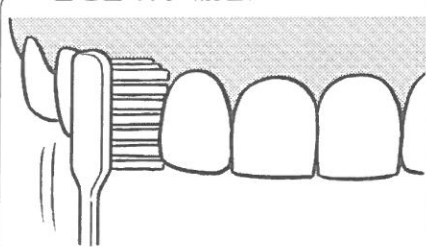
指導／幡ヶ谷駅前歯科 歯科医 鈴木 裕紀 先生

歯周病は、細菌によって口腔内に起こる炎症性疾患の総称です。歯と歯肉の間にできる溝（歯周ポケット）に歯垢がたまって、歯周病菌が増殖して炎症を起こし、歯肉が腫れて出血し、悪化すると歯を支える骨が溶けて歯が抜けることもあります。

乳歯が永久歯にすべて生え替わる10代では、むし歯はもちろん、歯周病にも注意が必要です。歯磨きをするときは、歯の面だけではなく、歯と歯肉の境目や、歯と歯の間も丁寧に歯垢を取り除くようにしましょう。

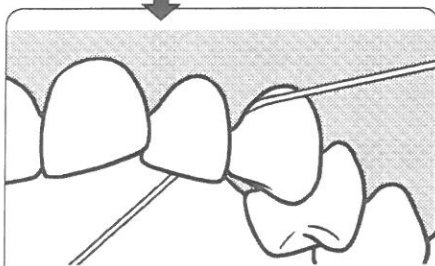
磨き残しやすい部分の磨き方

・ 歯と歯の間（前歯）



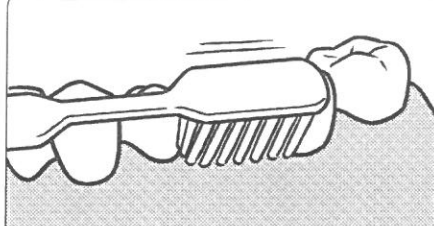
歯ブラシを縦に持ち、ブラシのわきを歯間に当てながら、毛先でかき出すように磨きます。

さらに……



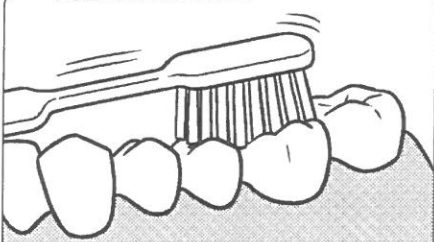
毛先が届かないところには、デンタルフロスを使います。

・ 歯と歯肉の境目



歯の根元に歯ブラシの毛先を当て、小刻みに動かします。

・ 奥歯のかみ合わせ



上下の奥歯がかみ合う部分の細かな溝に、毛先をしっかり当てて磨きましょう。

歯磨きの仕上げにデンタルフロスを使ってみよう

ロールタイプ



F字タイプ



Y字タイプ



歯ブラシの毛先が入らない歯間の歯垢を落とすためには、デンタルフロスという糸状の清掃品が有効です。糸を通すことで歯間の隙間に挟まった歯垢が取れ、また歯に沿わせて動かすことで、歯ブラシでは落とせなかった部分の歯垢を除去することができます。さまざまな形状があるので、使いやすいものを探してみましょう。

健康な歯を保つために

“だらだら食べ” をしません



食事の回数が多いほど歯垢はたまり、口腔内の酸性に傾く時間も長くなり、むし歯と歯周病のリスクが高まります。

毎日の歯磨きは鏡を見ながら行います



歯垢が落ちているかどうか、歯肉の色や様子に変化はないかを確認しながら磨きます。

定期的に歯科医院へ行きましょう

セルフケア



プロケア



健康な歯を保つためには、自宅で行う歯磨きや歯肉の色のチェックなどのセルフケアと、歯科検診、歯垢や歯石を落とす歯のクリーニング、歯磨き指導などのプロケアが欠かせません。歯が痛くなってから歯科医院へ行くのではなく、定期的に歯科医や歯科衛生士に歯をチェックしてもらうことで、健康な歯を保つことができます。

