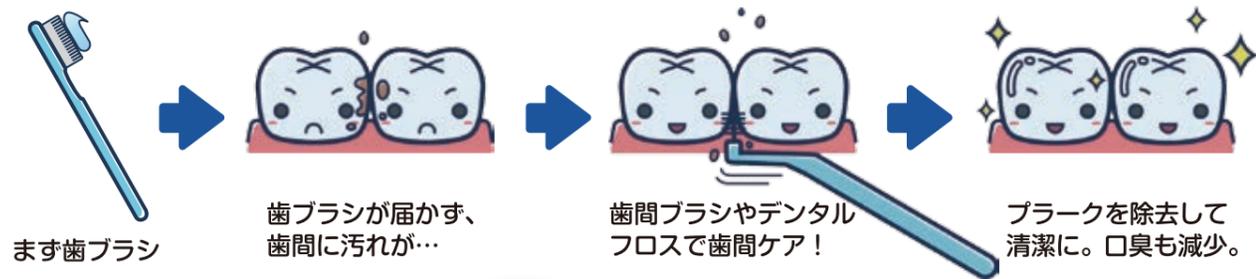


歯間ケアをやってみよう



今回は...

「お口の健康の全身への影響」

についてです。



歯のプロのクリーニングはココが違う!

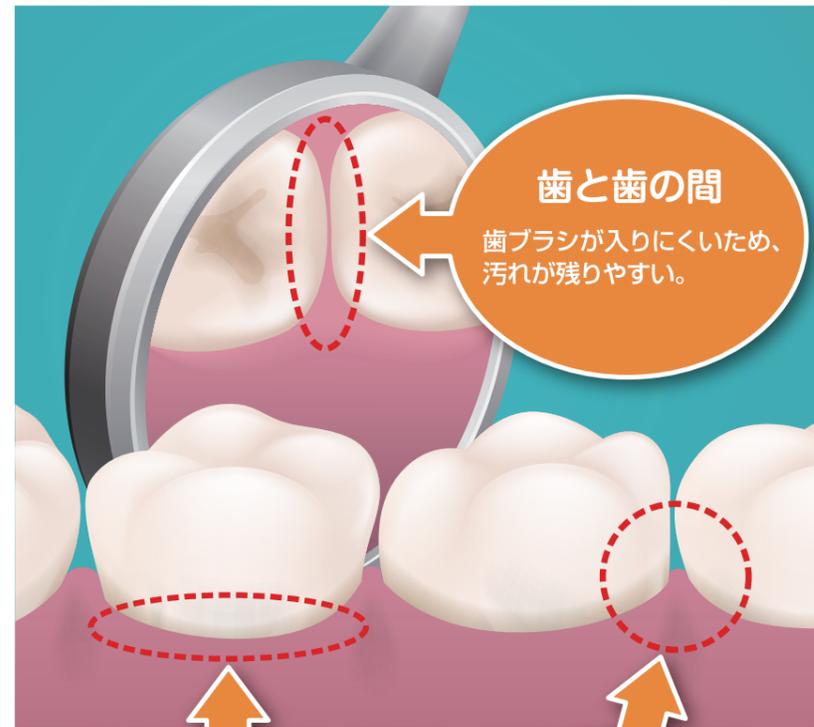
歯科医院では、「歯のプロ」である歯科医や歯科衛生士の手によるクリーニングを受けることができます。専門の器具を使用して歯磨きでは取れない歯石を除去したり、歯を強くするフッ素入りのジェルを使って表面を磨き上げるプロのケアを受けられます。むし歯や歯周病を予防できますので、3~6か月に1度程度の頻度で受けておきましょう。歯を削るわけではないので、痛みはほとんどありません。

- **歯石の除去**
歯と歯茎の間にまで入り込んだ歯石を除去できます。
- **バイオフィルムの除去**
バイオフィルム(歯の表面の細菌の膜)を専用器具で磨いて落とせます。
- **歯を強くするペースト**
フッ素入りペーストを塗ることで歯の表面がむし歯になりにくくなります。



ここが危ない!

歯のウィークポイント



歯と歯の間

歯ブラシが入りにくいので、汚れが残りやすい。

歯と歯茎の境目

歯茎にもダメージを与えやすく、歯周病を進行させる要因に。

歯の根元の隙間

歯茎が下がってしまったあとの歯の根元は、むし歯になりやすい。

歯間ケアを行う際に大事なことは、歯茎を傷つけないように行うこと。歯間ブラシを無理に押しこんだり、乱暴にデンタルフロスを動かすと歯茎を傷つけてしまいます。ゆっくりと丁寧に歯の表面に沿って動かすと、歯茎を傷つけずに効果的にプラークを掃除できます。

歯間ブラシの場合、歯と歯の隙間の大きさに合ったものでないとプラークを落とせません。つまり、大きすぎて細すぎてもダメ。このため、歯間に合ったサイズのものを選ぶ必要があります。さまざまなサイズが販売されていますので、歯間に入れたときに抵抗感なく動かせるサイズのものを選びましょう。

歯間ケアで大事なことは、歯茎を傷つけないようにすること。

「ちょっと面倒...」という人でも、就寝前の1回だけ行ってみてください。目覚めたときの口の快適さ、清潔さが大きく変わります。

そこで歯ブラシの届きにくい歯と歯の間の掃除のために使いたいの、デンタルフロスと歯間ブラシです。歯ブラシと併用することで、プラークを約2割も除去できます。歯ブラシと一緒に活用してしっかり歯間ケアを行いましょう。

歯は合計32本(「親知らず」含む)ありますが、どんなに歯並びがよい人でも歯と歯の間には小さな隙間が生じます。その隙間はプラークの隠れ場所。つまり、歯のウィークポイントです。歯ブラシによるブラッシングだけではプラークが残りやすく、そこからむし歯や歯周病にかかってしまいます。

歯と歯の隙間は歯のウィークポイント

毎日、歯磨きをしているのに、むし歯や歯周病に...。それは「歯のウィークポイント」のケアができていないから。プラークのたまりやすい歯間ケアもしっかり行いましょう。

歯間ケアのススメ

歯間ケアだけでは守れない!

