

# ～歯に関するお話～

11月8日『いい歯の日』にちなんで、本校の歯科校医の寺浦康夫先生に執筆していただきました。



脱コロナ、脱マスク時代がもうすぐやってきます。セルフケアを正しく行い、病気や口臭予防をしましょう！

**セルフケアの重要性とは** 虫歯や歯周病を予防できる！

## デンタルフロス(糸ようじ)について

虫歯の発生箇所のほとんどが歯と歯の間と言われており、歯周病の原因であるプラークが溜まるのも歯と歯の間です。

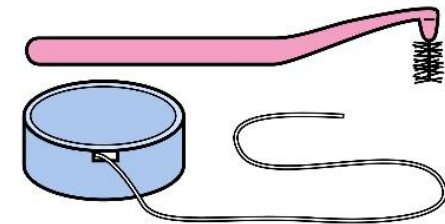
ここにフロスを通すことで虫歯・歯周病予防の効果を発揮し、歯を清潔に保ってくれるのです。フロスを通して他の歯よりも引っかかりやざらつきを感じた場合は、虫歯の可能性もあります。

## 口臭予防にも効果的

歯と歯の間には食べ物が挟まりやすく、それが口臭の原因になっている可能性があります。デンタルフロスのにおいをかいでみて悪臭がするようなら要注意です。毎日フロスを使用することで虫歯予防や口臭予防も行うことができます。

## 口腔清掃器具の種類

- ① 歯ブラシ(手用または電動歯ブラシ)・・・歯を磨く
- ② 歯間ブラシ・・・歯と歯の間を磨く
- ③ デンタルフロス(糸ようじ)・・・歯の側面の汚れをこそぎ取る
- ④ 舌ブラシ・・・舌苔という舌の汚れを取る(口臭予防)



## 基本的なブラッシングの方法で代表的なもの

### 1) バス法

歯ブラシを歯と歯ぐきの付け根あたりに45度の角度で当て小刻みに動かします。歯と歯ぐきの間の歯周ポケットの汚れ(プラーク)を落とすのが目的で、歯周病予防にも効果的。あまり強い力を入れすぎずに歯ぐきをマッサージするイメージで行うと血行もよくなって健康な歯ぐきを維持できるでしょう。

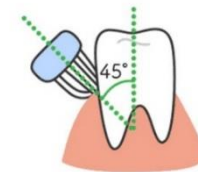
### 2) スクラッピング法

多くの方が行っているもっとも基本的な磨き方です。歯ブラシを歯と歯ぐきに直角に当てて、小刻みに動かします。

すべてに共通することですが、汚れを落としたいという気持ちはわかりますが、あまり力をかけすぎると歯ぐきを傷める原因となるので、やさしく磨きましょう。



スクラッピング法



バス法