

～ 口腔ケア 歯周病予防 ～

歯周病の原因は歯垢(プラーク)です。正しく磨いているつもりでも、苦手な部分や磨きにくい部分に、歯垢が残っていることがあります。

歯磨きは1本1本意識して丁寧に磨くのが基本です。面倒がらず毎日しっかりとお手入れしましょう。

歯磨きのポイント

- 歯ブラシ**
歯ブラシは古くなると機能が弱まります。交換時期は、磨き方や磨く回数によりさまざまですが1ヶ月が目安です。
- 正しい力で磨く**
ごしごし強い力で磨くと、歯や歯肉を痛めてしまい、かえって逆効果です。
- 歯ブラシを細かく動かすことを意識する**
細かく歯ブラシを動かし、1本ずつ歯の表裏の根元を磨くように意識することが大事です。歯と歯肉の境目を丁寧に磨きましょう。
- 歯間ブラシ**
歯間ブラシは、歯と歯の間が広い方や、部分入れ歯やブリッジをされている方に最適です。歯肉のマッサージ効果もあります。

嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス



セルフケアの代表は、歯ブラシによるブラッシングです。

大事なのは、どの歯磨き剤を使うかでなく、いかに磨き残しを少なくブラッシングでプラークを除去できるかという事になります。

細かく歯ブラシを動かし、1本ずつ歯の根元を磨くように意識することが大事です。

★ 栄養コーナー ★

唾液と食べ物

唾液は口内菌を殺菌したり、口の中の健康を保つために欠かせません。

海藻には唾液をたくさん出す効果があり、虫歯になりにくい口内環境を作るのに最適な食材なので積極的にとるようにしましょう。