

# 歯磨きは上手にできていますか？

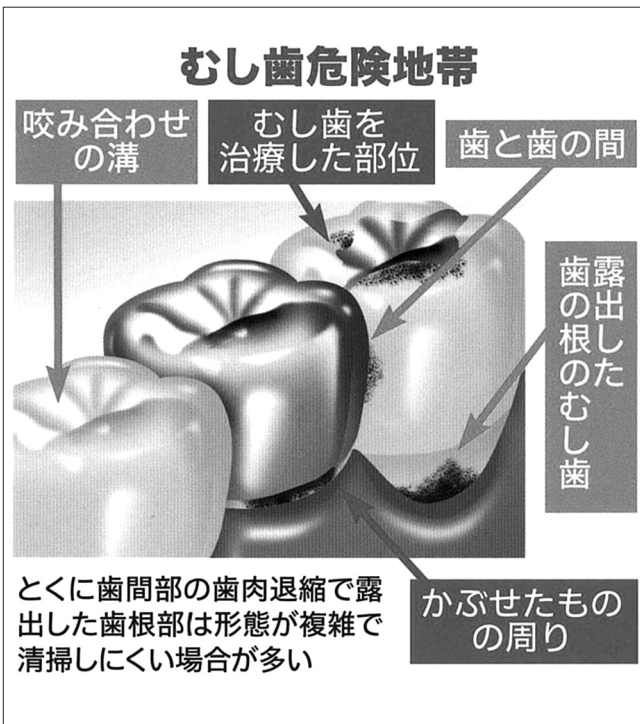
口腔ケアの基本は歯磨きです。歯の表面についていた汚れは歯垢（プラーク）と呼ばれる細菌の塊（バイオフィルム）です。非常に強い力で歯に付着しているので、歯ブラシですすり取らないと取れません。歯垢が付着したま

まにすると、むし歯や歯周病になるだけでなく、全身の病気を起こす危険性も高くなります。また、磨き残した歯垢が長期間残っていると、唾液の成分と反応して歯石となり、歯の形や生え方、シ

除去できなくなり、歯科医師や歯科衛生士にとってもらう必要があります。ほとんどの方は、歯磨きを毎日されていると思

お口の周りの筋肉や舌の動き、手の動きや、丁寧に歯磨きを続けられる時間

一人一人違います。そのため自己流でなく、歯科医院でその人に適した歯磨きを教えてもら



- 唾液はむし歯を防ぐ有力な味方。唾液が流れにくいところにむし歯が出来やすい
- 薬剤の服用で唾液が出にくくなることも

**唾液の流れが悪い部分は大人のむし歯のリスク部位**

- 再石灰化しやすい
- 再石灰化が起こりにくい

ようじ）や歯間ブラシなどの補助清掃用具を併用しないと清掃が不十分な方も多いです。歯周病の予防や治療後のケアのためには、定期的に通院して磨き残ししやすい部分をチェックしてもらい、自分ではできない専門的な清掃・ケアをしてもらう必要があります。

ドラッグストア等の歯ブラシ売り場には、多くの種類の歯ブラシがあります。自分で使いやすそうな歯ブラシを試してみ

て、歯科医院で具合を見てもらうのもよいでしょう。電動歯ブラシも清掃の効率はよいのですが、やはり上手に使用しないと、磨き残しが多かったです。部分的に磨きすぎたり、しまいかえって具合が悪いこともあります。やはり、電動歯ブラシでも磨き方を教えてもらったほうが良いようです。

詳しくは、かかりつけの歯科医院でご相談ください。

（鶴岡地区歯科医師会）