

むらた歯科通信

No.10 February

発行年月日

2015年2月1日

発行人

むらた歯科クリニック

今月の特集

歯みがきについて正しく理解できていますか？

まずは歯磨きの知識をチェック！！ ○か×かでお答えください。

- 第1問 歯磨きは一日一回だけ丁寧に磨くよりも、多少雑でも毎食後に磨く方がよい
- 第2問 歯磨き剤を使わなくても歯ブラシだけで歯垢（プラーク）は落とせる
- 第3問 液体歯磨き剤を使っとうがいをすると、歯ブラシで歯磨きするのと同じ効果がある
- 第4問 時間をかけて丁寧に磨いていけば、歯間ブラシやデンタルフロスを使う必要はない
- 第5問 しっかり磨けるように歯ブラシの硬さは「かため」を使うとよい
- 第6問 歯ぐきが腫れて歯磨き時に血が出るときは、歯磨きをせず歯ぐきを休める
- 第7問 被せ物が入っている歯であっても、歯磨きしておかないと虫歯になる
- 第8問 奥歯が上手く磨けない時は口を大きく開けて歯がよく見えるようにして磨くとよい
- 第9問 歯磨きがしっかりできていたら、歯科医院には一生行かなくてよい

正解発表&解説

第1問・・・×

たとえ毎食後に磨いていたとしても、短時間でサツと磨いただけでは磨き残しが沢山ある状態になってしまいます。

毎回の歯磨きで磨き残しが多い状態が続くと、残された歯垢は歯石となり歯磨きでは取れなくなります。

一日一回であっても歯垢をしっかりと取りきれぬ時間があれば、その方が適当な歯磨きを続けるよりはずっといいということです。

ただし一日一回だけ磨けばいいということではなく、理想は毎食後丁寧に磨いていただくことなのです…。

第2問・・・○ 第3問・・・×

歯垢は歯ブラシで磨くことによって落とすことができます！うがいで食べカスが流されるだけで、歯垢は残っています。液体歯磨き剤でうがいをするだけでは落とせないのです。

第4問・・・×

歯と歯の間や歯が重なって生えている所などは歯ブラシの毛が届きにくく、どうしても歯垢の取り残しが出来てしまいます。

歯間ブラシやデンタルフロスを使うと、歯ブラシでは届かないような狭い歯の隙間に潜む歯垢もしっかり落とすことができます。

第5問・・・×

毛の固すぎる歯ブラシは磨く力が強すぎて、歯や歯ぐきを傷つけます。また毛の柔軟性がなく細かい隙間にも届きにくいため、磨き残しが増えてしまう結果になることもあります。歯垢を落とすのには力は要りません。

第6問・・・×

歯垢がお口の中に残ったままになっていると、歯ぐきが腫れて血が出やすくなります。歯ブラシに血がにじんでも、気にしないで磨き続けることが大切です。歯ぐきが引き締まってくれば必ず出血はなくなります。

第7問・・・○

被せもの自体が虫歯になることはありませんが、残された歯の質が虫歯になることがあります。たとえ歯の頭が金属で覆われていたとしても根の部分は歯が残っていますので、虫歯になる可能性はゼロではありません。

第8問・・・×

奥歯の磨き残しが多い場所は、歯の側面（頬側）です。口を大きく開けてしまうと頬側が引っ張られ、歯ブラシを入れるスペースがなくなってしまいます。口をあまり開けず、頬の力を抜くようにすると歯ブラシが奥まで届くようになります。

第9問・・・×

最低半年に一度の検診をお勧めしています。お口の中を完璧にお手入れすることは難しいことです。定期的にプロケアを受けて健康な状態を保っていきましょう。



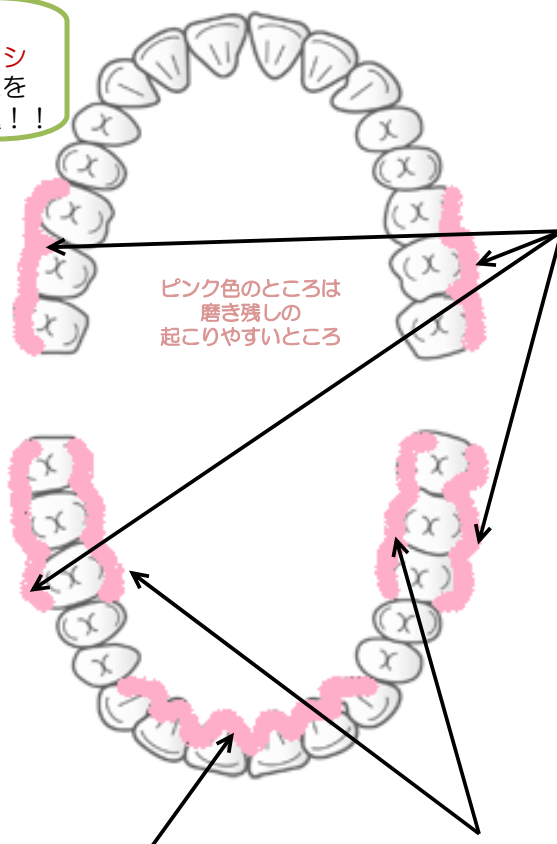
むらた歯科の
きれいに歯磨き出来るように
なるポイントは次のページ♪

歯磨きのポイント



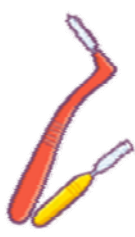
歯ブラシでは届かない
歯の大きな隙間には**歯間ブラシ**
狭い隙間には**デンタルフロス**を
使って 隠れプラークを撃退!!

歯磨きの基本は
力を入れず
一本ずつやさしく・丁寧に
歯ブラシを小さな幅で動かして
磨きましょう



ピンク色のところは
磨き残しの
起こりやすいところ

お口を閉じぎみにすると
頬と歯の間に歯ブラシの入る
スペースができ、歯の側面が
磨きやすくなります



歯ブラシをタテに持って
1本ずつほうきで掃き出すような
イメージ
歯と歯の間はデンタルフロスで

舌の力を抜いて
歯ブラシの毛を
歯の側面に届かせましょう



毛の硬さは
ふつう~やわらかめ
歯ぐきの腫れている時は
毛先が細くなっている
ものがおススメ



正常な歯ぐきと
腫れている歯ぐき

歯ぐきが腫れていると歯磨きで
血が出ることもありますが
歯と歯ぐきの境目をしっかり磨き
続ければ歯ぐきは引き締まり
出血もなくなってきます