

歯肉炎や歯周炎の予防

皆さんは、意識して歯磨きをしていますか？ 歯磨きが不十分だと歯垢が残り虫歯や歯肉炎、歯周炎の原因となります。歯垢や歯石を除去することで防ぐ事ができます。普段から、正しい歯磨き方法を身につけ虫歯や歯肉炎、歯周炎を予防しましょう。

歯の構造



説明

歯肉……歯ぐき
セメント質……歯根
歯槽骨……歯根を支える骨
歯垢……細菌の塊、プラークといえます
歯石……歯垢に唾液中のカルシウムが沈着したもの

歯肉炎・歯周炎とは

歯肉炎とは歯肉に炎症が起きている状態をいいます。
歯周炎とは歯槽骨まで炎症が広がった状態をいいます。

やがて歯槽骨の萎縮が始まり歯肉と歯根の溝(歯周ポケット)が深くなります。ポケットが深くなると老廃物がたまりやすく炎症が悪化します。

歯周炎の症状

- 歯肉が赤く腫れる
- 歯磨きの際に出血する
- 硬いものを食べると痛い
- 歯肉から膿がでる
- 口臭がする
- 歯がぐらぐらする

当てはまる症状があったら早めに歯科受診をしましょう。

虫歯や歯肉炎、歯周炎は歯磨きのみでは治りません。ご注意ください!!



歯ブラシの持ち方

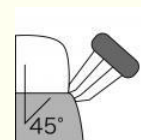
ペンを持つように(三本の指でつまむ)
軽くにぎります。



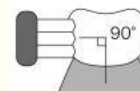
歯磨きの方法

- 毛先をあてて軽く磨く
- 小刻み(幅約1cmほど)に左右に動かし磨く
- 磨く順番を決めて磨き残しがないようにする

歯と歯肉の境目に向けて斜めに毛先を入れる



歯ブラシを歯の表面に対して直角に当てる



奥歯の裏側は歯ブラシの先端がしっかりとあたるように大きく開けて斜めに歯ブラシを入れてみがく



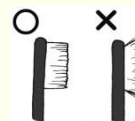
歯ブラシの交換は……

歯ブラシは毛先が広がっていると歯垢の除去能力が低下します。できるだけ1ヶ月に1度は交換するようにしましょう。

ブラッシング以外に……

歯ブラシでは届きにくい場所を磨くために、自分の歯の状態に合わせて補助具を用いて歯垢を除去しましょう。

補助用具：デンタルフロス・歯間ブラシ・マウスウォッシュ



歯肉炎・歯周炎予防するには

- 歯垢の除去が大切です。食後30分以内に歯磨きをしましょう。
- 半年や年に1回、定期的に歯科受診をしてクリーニングを受けましょう。



11月8日は いい歯の日
健康な歯を保つために正しい歯磨き方法を身につけましょう

