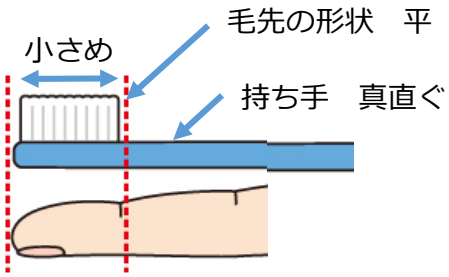
歯科衛生室だより 5

歯周病の予防について

～歯周病予防は毎日の歯みがきから～

歯周病は原因となる歯垢（デンタルプラーク）を除去することにより、予防や進行を遅らせることができます。お口の健康を維持するためには、皆さん自身で行って頂く**セルフケア**と、歯科医院で受ける**プロフェッショナルケア**が重要になってきます。健康な歯とお口を保つためにも、正しい口腔ケア用品の選び方や使い方を理解しましょう。

①歯ブラシの選び方

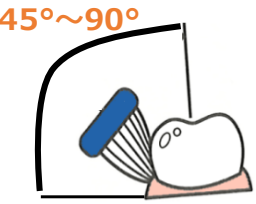


歯ブラシを選ぶポイントは、**ヘッドが小さめで**、**持ち手は真直ぐ**、**毛先の切り口は平らなもの**をお勧めします。毛先が開いた歯ブラシは歯垢除去の効率が下がりますので、**約1カ月**を目安に交換しましょう。

②歯ブラシの持ち方・力のいれ具合

歯ブラシの持ち方は細かい動きがしやすい**鉛筆持ち**がおすすめです。
グーで握ると力が入り過ぎて、歯や歯ぐきを痛めてしまうことがあります。
みがく力は**毛先が広がらない程度の軽い力**でみがくようにしましょう。

③歯ブラシの当て方



歯と歯ぐきの境目に**45°～90°の角度**で毛先を当て、歯を１本ずつていねいにみがきましょう。１カ所あたり**10～20 回程**小刻みに動かします。
歯周ポケット内の歯垢を清掃することが目的です。

かかりつけ歯科医院で、お口の状態にあった歯みがきの方法を習いましょう。

飯塚病院
innovate and evolve

次回は補助清掃用具についてお話します

2021.7発行　飯塚病院 歯科口腔外科 歯科衛生室作成