

歯科の二大疾患

虫歯 歯周病 予防のための歯磨き方法

歯周病とは

歯を支える歯周組織（歯ぐきや骨の病気）で、日本人の成人の約8割は罹っていると言われています。また、歯科業界では「沈黙の病気」とも呼ばれ、本人が気付かないうちに進行し、気付いた時には手遅れになっていることもあります。



歯周病の治療方法

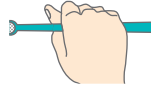

セルフケア ……ご自身での歯磨き（ハブラシやその他清掃用品）

プロケア ……歯科での治療。専用の器具を使用した歯石取りやバイオフィルム（細菌の膜）の除去

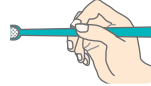

→ ◎**セルフケアとプロケア**、どちらが欠けても歯周病は進行します。

歯磨きセルフチェック

間違った歯磨き×

- ハブラシをグーで握っている 
- 表側ばかり磨いている
- ゴシゴシカ強く磨いている
- 歯磨き粉の量が多い 
- 1カ月以上同じハブラシを使用している
- 歯磨きの時間が1・2分

正しい歯磨き○

- ペンを持つように持つ 
- 奥歯から磨くようにする
- 静かに磨いている
- 歯磨き粉の量が少なめ 
- 月に1回はハブラシを交換している
- 歯磨きの時間が最低でも5分以上

持ち方

ペンを持つように磨きましょう。グーで握ると歯磨きをする際に力が、入りすぎてしまったり、細かく動かせなくなる為、ペン持ちが最適です。

当て方

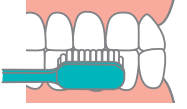
◆バス法


歯と歯ぐきの境目にハブラシの毛先を斜め45度で当てる方法。





◆スクラビング法


歯面に対してハブラシの毛先を直角に当てる方法。



歯ぐきが腫れている方 

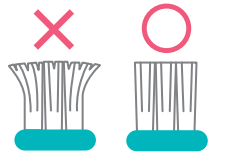
歯磨きをすると歯ぐきから出血する方 

虫歯よくなる方 

被せ物が多い方 

動かし方

- 歯と歯ぐきの境目にハブラシを当て、小刻みに動かす。
- 軽い力で優しく動かす。※正しい圧で磨くとハブラシは絶対に開きません。
- 1か所につき20回動かし、お口全体を磨く時間は5～10分程度



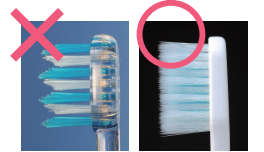
ハブラシの交換時期

ハブラシの毛の材質は1カ月使用すると劣化してしまい、清掃力が弱まります。1カ月に1回を目安に新しいものと交換しましょう。

ハブラシの選び方

固さ ……一般的には柔らかめ～ふつうがおすすめです。かためのハブラシは歯ぐきを傷つけてしまう恐れがあります。

形 ……山切りカットではなく、フラットタイプがおすすめです。



オーバーブラッシングによる傷害

適正な圧よりも強く磨いた時に起こり得る症状を言います。

◎知覚過敏

歯が割れてしまうことで神経までの距離が短くなり、冷たいものがしみる。



◎歯ぐきの傷

適正よりも強いブラシにより歯ぐきに割れ目ができたり、歯ぐきが下がったりする。



◎歯ぐきの退縮と根露出

歯ぐきが下がり、根っこの部分が出ることで虫歯のリスクが高まります。

※根っこの部分は頭の部分に比べ、虫歯になりやすい。

