

医療法人社団友信会

新百合山手アクザワ歯科医院

C&Cデンタルオフィス

口の健康 歯の健康

皆さんこんにちは。暖かい口が増え、桜の季節がやってきましたね。

さて今回は、歯磨きの重要性についてお話します。皆さんは歯磨きについてどのようなイメージがあるでしょうか？何か食べた後は自然と歯磨きをするのが当たり前になっているかと思いますが。子供の頃、お母さんやお父さんに「虫歯にならない様に歯磨きはしっかりするんだよ。」と言われた方もたくさんいらっしゃるかと思いますが、では、そもそも何故歯磨きをするのでしょうか？

歯磨きの目的として、歯垢(プラーク)と呼ばれる柔らかい汚れを落とす事と、歯茎のマッサージがあります。歯垢の中には1mg中に数100種類・数億個の細菌がいると言われ、虫歯や歯周病の原因になる細菌が含まれています。この歯垢が増えると、虫歯や歯周病になるリスクが高くなるだけでなく、口臭の原因にもなるのです。それらの予防の為にしっかりとした歯磨きが必要です。

そしてもう一つ、歯茎のマッサージですが、マッサージして何だろっと思われる方も多いかも知れません。歯茎はとてもデリケートなものなので、体調が悪い時など歯茎が腫れるなどの症状が出やすいものなのです。

実はその改善方法としても、歯磨きが有効と言えるのです。

歯磨きをした際に、歯ブラシが歯茎に触れる事で血行が良くなり、歯垢を取り除く事で引き締まった健康的な歯茎を保つ事が出来ます。そうすると細菌に対する抵抗力も強くなるので、歯茎が炎症を起こし腫れる等の症状も起こりにくくなります。

しかし、自分でどんなに歯磨きを頑張ったとしても磨き残しはあります。特に奥歯は磨きづらいと感じる方が多いと思いますが、実はきれいに磨いたつもりでも約60~70%位しか磨けていないのです。

そこで、お口の中のお掃除のスペシャリスト歯科衛生士の登場です！皆さんの磨き残しや磨き方の癖をしっかりと見させて頂き、汚れが特に多かった所や磨き方のコツをお話する事で、虫歯のない健康な歯、しっかりと引き締まった歯茎を保つ事ができます。よく磨けているかなと不安な方は是非、歯科衛生士にご相談下さい！

医療法人社団友信会

歯科助手

岩谷

