

そよかせたより 2007 7月号

暑い季節になってきました。

晴れた日の青空がキレイですね。

ところで皆さん知ってました？

医院の上に、絵が描かれています！

この風景、筑波山なんです。

天気の良い日は、太陽が示す影の針が、時間を教えてくれるんです。

みなさんも、天気の良い日に、上を見上げてみてください。

ちよつと素敵でしょ？。

ちよつと素敵でしょ？。



一言メモ

チェックアップ



- **むし歯予防効果。**
- **フッ素配合(950ppm)**です。市販のフッ素入りのもよりも濃度が高く効果が高いです。
- **低発泡性**なので、**長時間のブラッシング**がしやすく、電動ハブラシでも可。うがいを少なめにしてもらうことで、**フッ素が口腔内に残り、効果的**です。
- **子ども用と大人用は同じ濃度**なので、大人が子ども用を使用してもOK。
- **大人用→マイルドピュアミント味**
子供用→ストロベリー味・アップル味
マイルドフルーツ味

正しい歯の磨き方①

歯の形や大きさ、歯並びはそれぞれ違うので、一番良い磨き方というのは人によって違います。

当院では歯や口腔の状態を診て、患者さんの歯ぐきの状態や汚れの付き具合、そして汚れまで患者さんが行ってきた方法を考慮して、個々の患者さんに応じて最も適した方法を指導していきます。

今回はむし歯を予防する為の歯ブラシの一般的な磨き方を紹介します。むし歯に最も多い一般的な磨き方を紹介します。

① 奥歯の噛み合わせ部分



奥歯の噛み合わせの部分の歯ブラシの方法は、歯の噛み合わせ面に垂直に、歯ブラシの毛先を当てて細かく動かします。このように歯ブラシを行うことで、噛み合わせ部分の細かい溝の中の汚れを落とすことができます。

② 歯と歯ぐきの境目は近



前歯の外側は、歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に当てて、細かく動かします。あまり強く当てる必要はありません。前歯の内側は、歯ブラシを縦にして、歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に当てて、細かく動かします。

③ 歯と歯の間



歯と歯の間は歯垢が溜まりやすいので、毛先を入れるようにして、軽い力で細かく振動させるとよいです。



歯の磨き方には、代表的なものとして、

- スクラッピング法、2. バス法、3. フォーンズ法、4. ローリング法**などがあります。

それぞれ歯と歯肉の状態と目的に応じて磨き方も異なってきます。

1. スクラッピング法



歯ブラシの毛先を歯面に直角に軽くあて、前後に細かく振動させながら歯を磨きます。奥歯の咬合面はかき出すようにして磨き、歯肉はできるだけこすらないようにします。

2. バス法



歯ブラシをエンピツの要領で持ち、ブラシの先を歯と歯肉の境目に向けて45°の角度にあて、2~3歯ずつ左右にこまかく往復運動させて、汚れをかき出します。

3. フォーンズ法



上下の歯をかみ合わせ、歯ブラシの毛先を歯面に直角にあて、円を描くようにこすりまわす。歯の裏側は前後に歯ブラシを移動させます。

4. ローリング法



歯に沿わせて歯ブラシをあて、その位置で圧をかけたままゆっくりと回転させます。なるべく歯から歯ブラシを離さないよう、毛先を押さえつけながら回転するのがコツです。

医院長より

今回は歯科の二大疾病のひとつである、むし歯を予防するためのブラッシング方法でした。むし歯は、むし菌(ミュータンス菌)によってできます。このミュータンス菌は食物中の糖分と一緒になることによってネットロシ酸(すっぱい成分)を創りだします。その酸が歯を溶かし、歯の奥の神経に到達すると何もしくなくても痛くなります。

近年、子供のむし歯は年々減少していますが、中高年以降のむし歯はまだ多いと言われています。特に歯と歯ぐきや歯ぐきの中で、発生するむし歯が中高年では多く見受けられます。

早期発見、早期治療はもとより、日常のブラッシングが重要です。さらにフッ素を含有したペーストは有効であると報告されています。フッ素は歯の主成分のカルシウム(ハイドロキシアパタイト)を強化する効果があるためです。これにより、ミュータンス菌が創り出す酸で溶けにくい状態になります。最近では、むし歯を歯磨きで予防するだけでなく、専用のマウスピースを用いてフッ素で歯の強化をする事も行われています。

このように皆様、ブラッシングの正しい知識を持つことによって、歯の健康を保持、増進し、より快適な生活を過ごせる事が当院の願いです。