

# 歯周病予防のために 正しい歯磨きをしよう

『おしえて！ 歯医者さん』

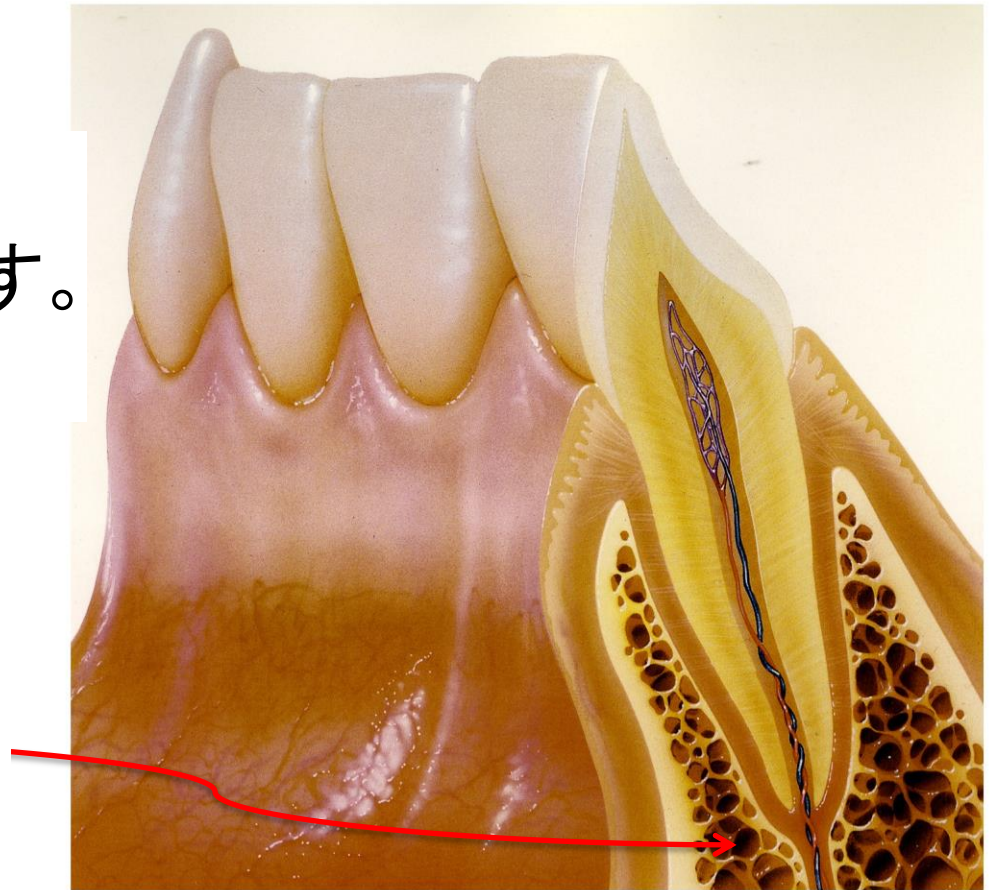
練馬区学校歯科医会

# 歯の構造

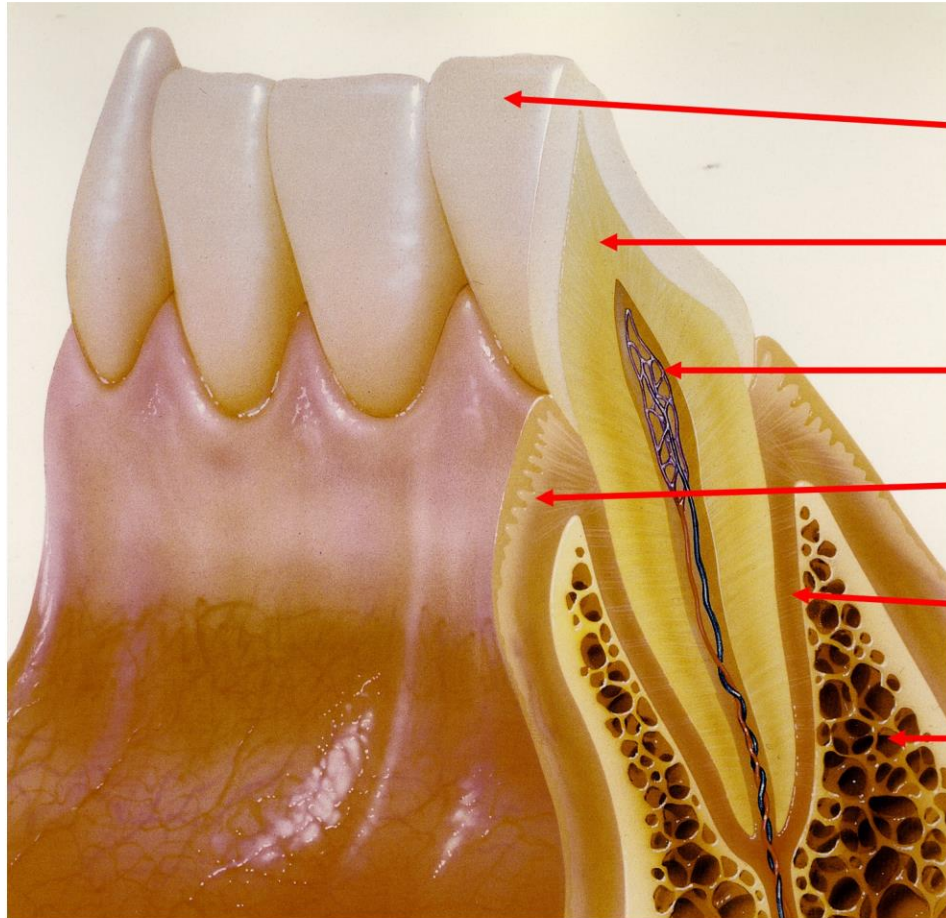
- 病気を知らするために歯の構造を理解しよう

歯をたてに割ると、  
このようになっています。

歯肉から歯が出ているように見えますが、  
実は**あごの骨**が歯を支えています。



# 歯の構造



- エナメル質
- 象牙質
- 歯の神経(歯髄)
- 歯肉
- 歯根膜
- あごの骨(歯槽骨)

# 歯の構造





# 歯肉炎とは？

- ・歯肉に炎症が起こる



- ・歯肉が腫れる(腫脹)

- ・歯肉が赤くなる(発赤)

- ・進行すると歯周炎になる

# 歯周炎とは？



- ・歯肉炎が進行し、歯を支える骨まで炎症が及んだ状態
- ・歯を支えている骨が溶ける
- ・進行すると歯が自然に抜ける
- ・痛みはあまり感じないことが多い(silent disease)

# 歯周病の原因

- 口の中の細菌が原因です
- むし歯菌とは違う種類の細菌です
- むし歯菌が増えないようにすれば、歯周病を予防することができます。

# 予防法は？

- 原因がわかれば予防は可能です
- 原因を取り除く
  - ブラッシング
  - デンタルフロス
  - 歯間ブラシ



# いろいろな 口腔清掃グッズ

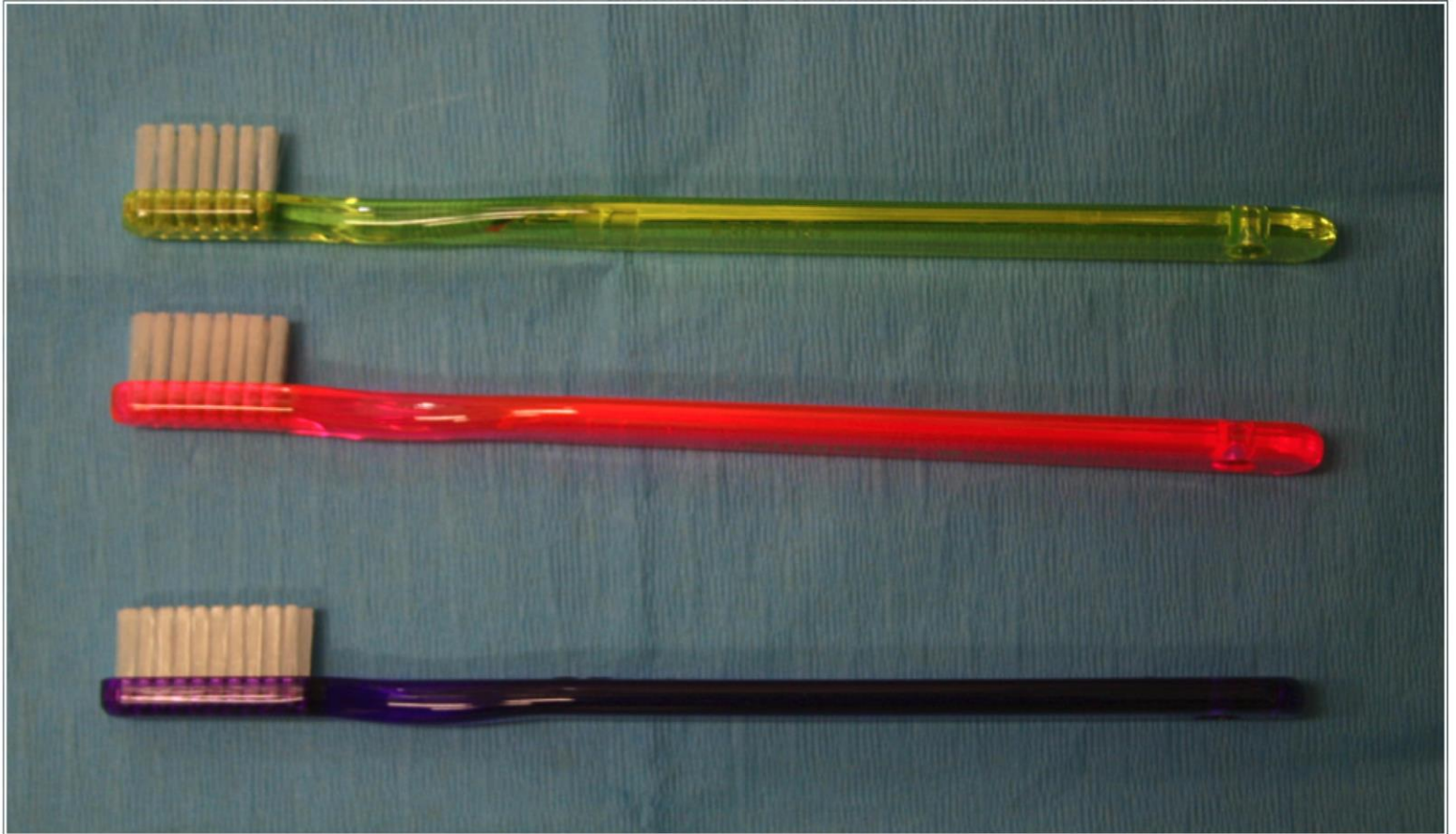


# ブラッシング法

色々ありますが、なんといっても

**歯ブラシ**が重要です。

# 歯ブラシ

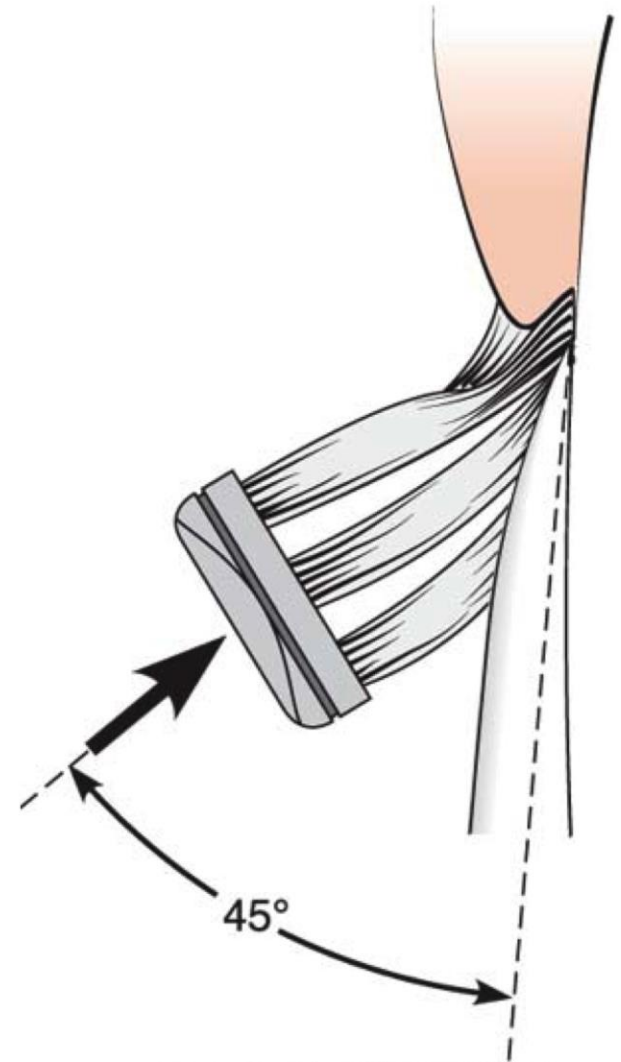


# バス法

- ① 毛先を歯と歯ぐきの境目に45°の角度で当てる
- ② 軽く圧迫しながら1mm～2mm程度のストロークで小さく細かく動かす
- ③ 毛先は歯肉溝（歯と歯ぐきの境目の溝）や歯間隣接面（歯と歯の間）に入るようにする

# バス法

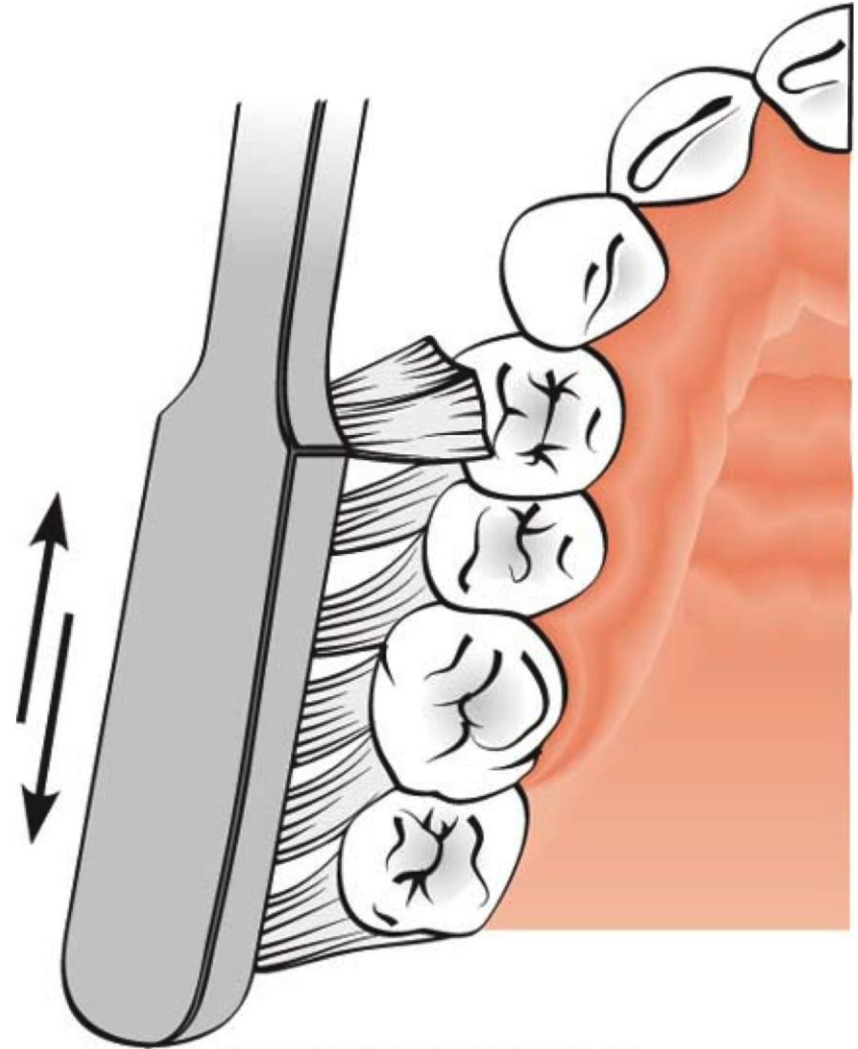
- ① 毛先を歯と歯ぐきの境目に45°の角度で当てる





# バス法

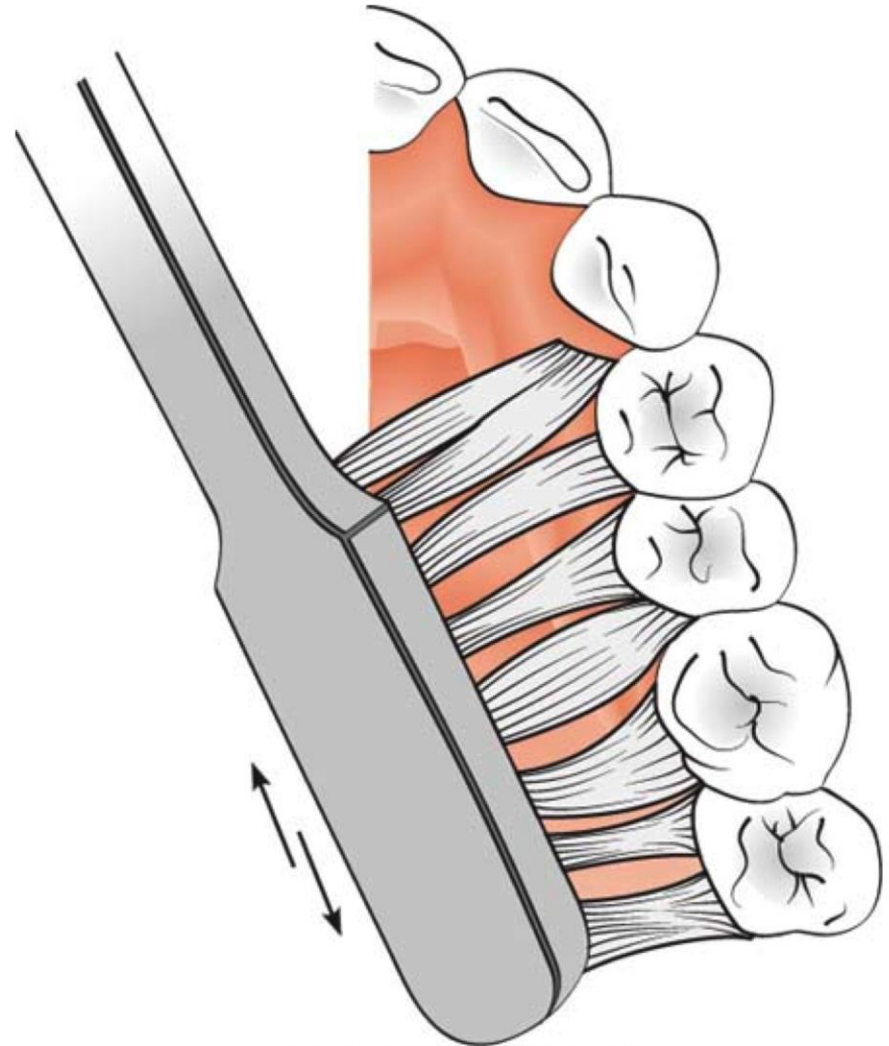
- ② 軽く圧迫しながら  
1mm~2mm程度  
のストロークで  
小さく細かく  
動かす





# バス法

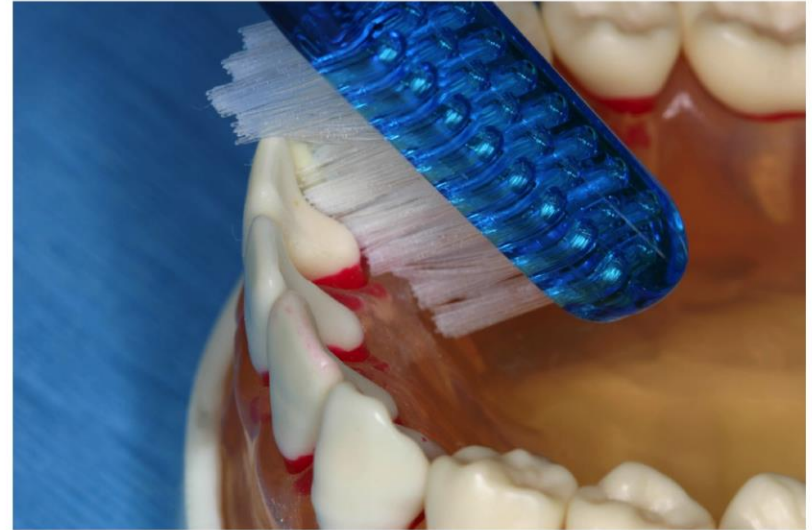
- ③ 毛先は歯肉溝や  
歯間隣接面に入  
るようにする



# バス法

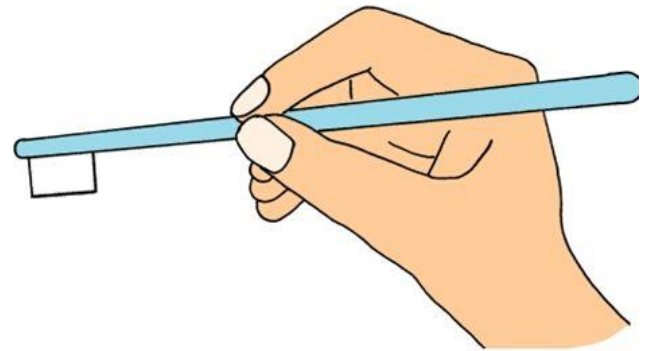


# バス法



# 歯ブラシの持ち方

- 指先で歯ブラシを持つ  
ブラッシング圧を制御することができ、  
毛先をデリケートに動かすことができる
- 鉛筆のように持つ



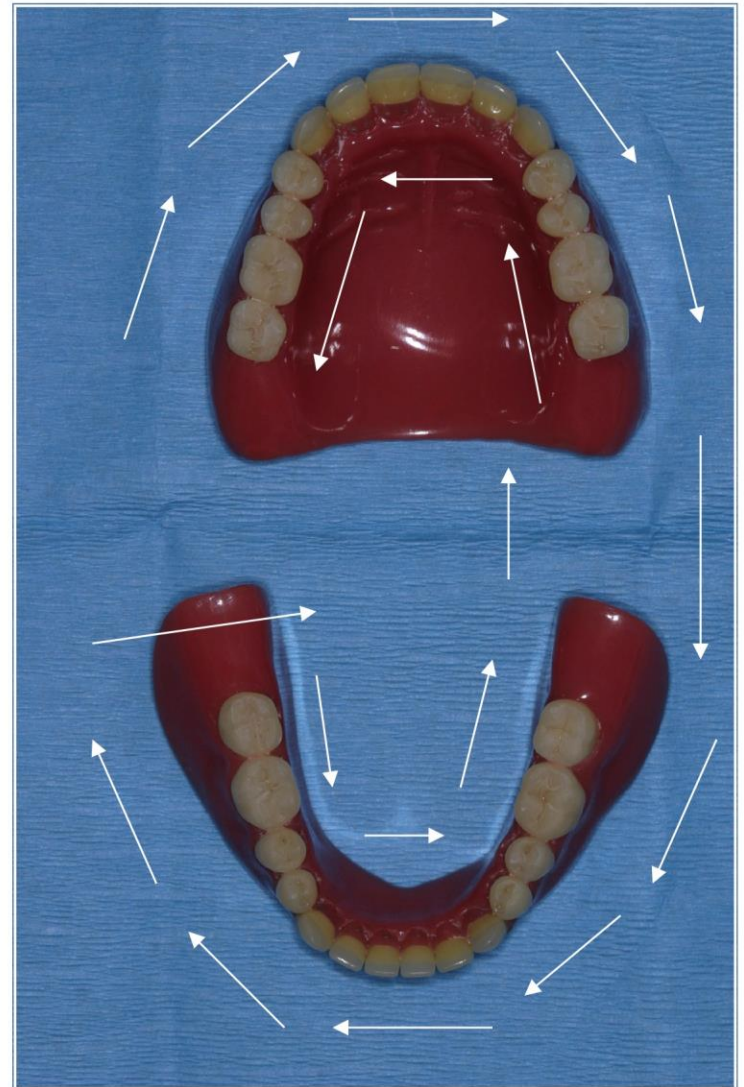
# ブラッシング圧

- 適当なブラッシング圧は300g前後
- 目安として歯ブラシを当てた時に、  
歯ぐきが貧血する(白くなる)位



# ブラッシングの順序

- 歯ブラシを当てる順序を決める
- 好きな順序でよいです
- 一筆書きできるようにする





# 歯磨剤(歯みがき粉)

- 歯磨き粉を使わなくても、歯垢は落とせます
- 歯磨剤の利点、欠点を知っておく

利点    フッ素が含まれている  
製品により再石灰化、美白などの作用  
爽快感

欠点    キレイになっていないのにスッキリ感がある

# 歯磨剤の成分

①

## 研磨剤

- 歯の表面の汚れを落とす
- 歯肉退縮（歯ぐきが下がる）
- 知覚過敏の原因

②

## 発砲剤

- 歯磨剤を口腔内に拡散させる
- 長時間みがけない

# 歯磨剤の成分

## ③ 清涼剤

- 爽快感を与える
- 口腔内がきれいになったと誤解しやすい

## ④ 薬効剤

- 薬用成分によりむし歯予防効果、歯周病予防効果を高める
- きちんと磨けていなければ効果は期待できない

# まとめ

- 原因をよく知ろう！
- 原因を作らないようにしよう！
- 正しい歯みがきをして予防しよう！
- 定期的なチェックを歯医者さんで受けよう！