

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』

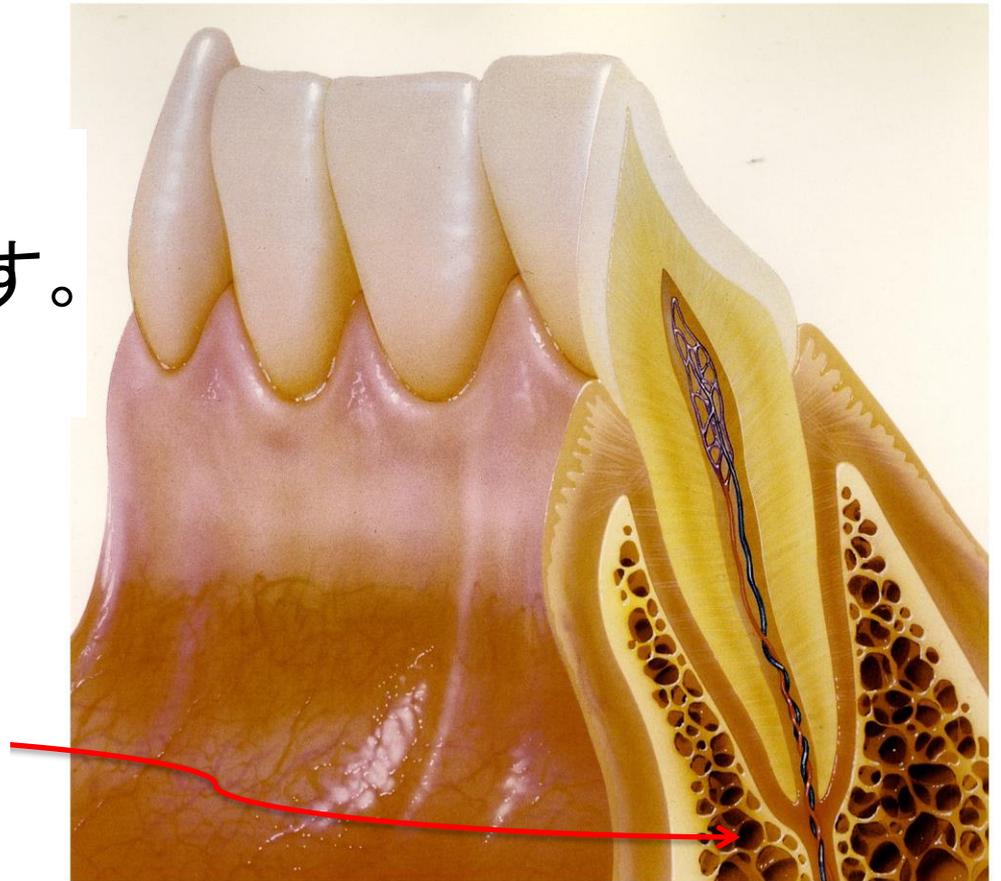
練馬区学校歯科医会

歯の構造

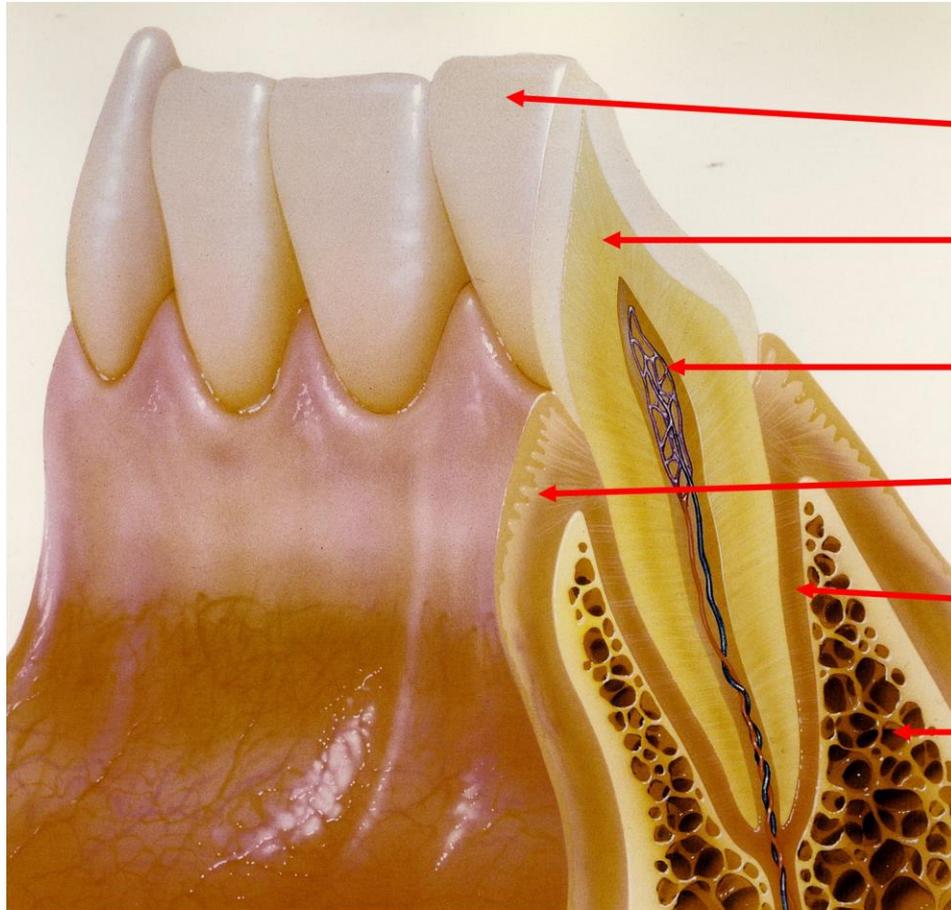
- 病気を知らするために歯の構造を理解しよう

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

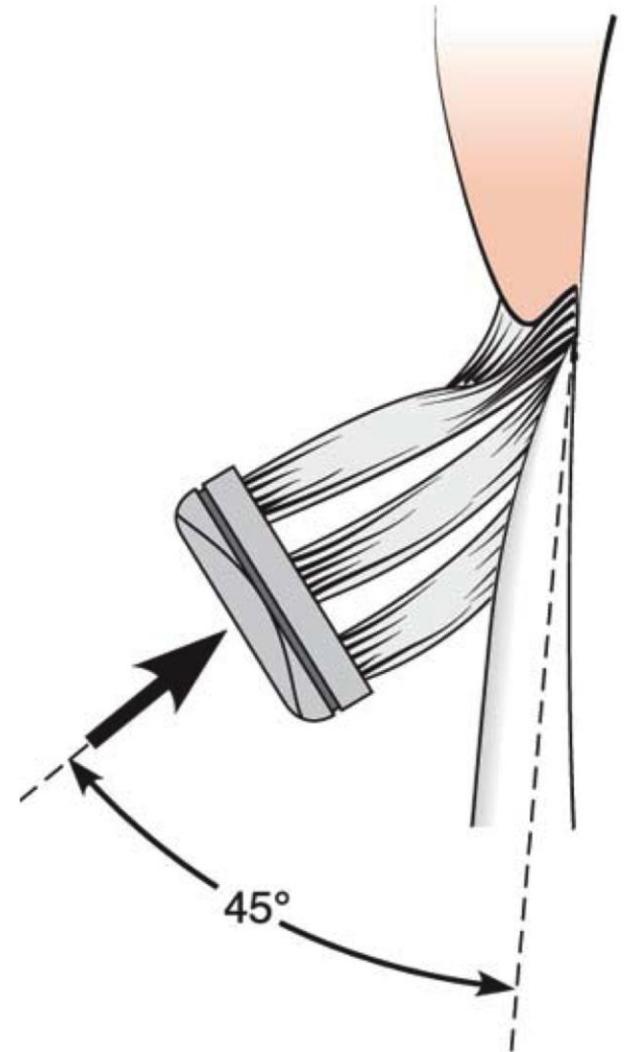


バス法

- 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

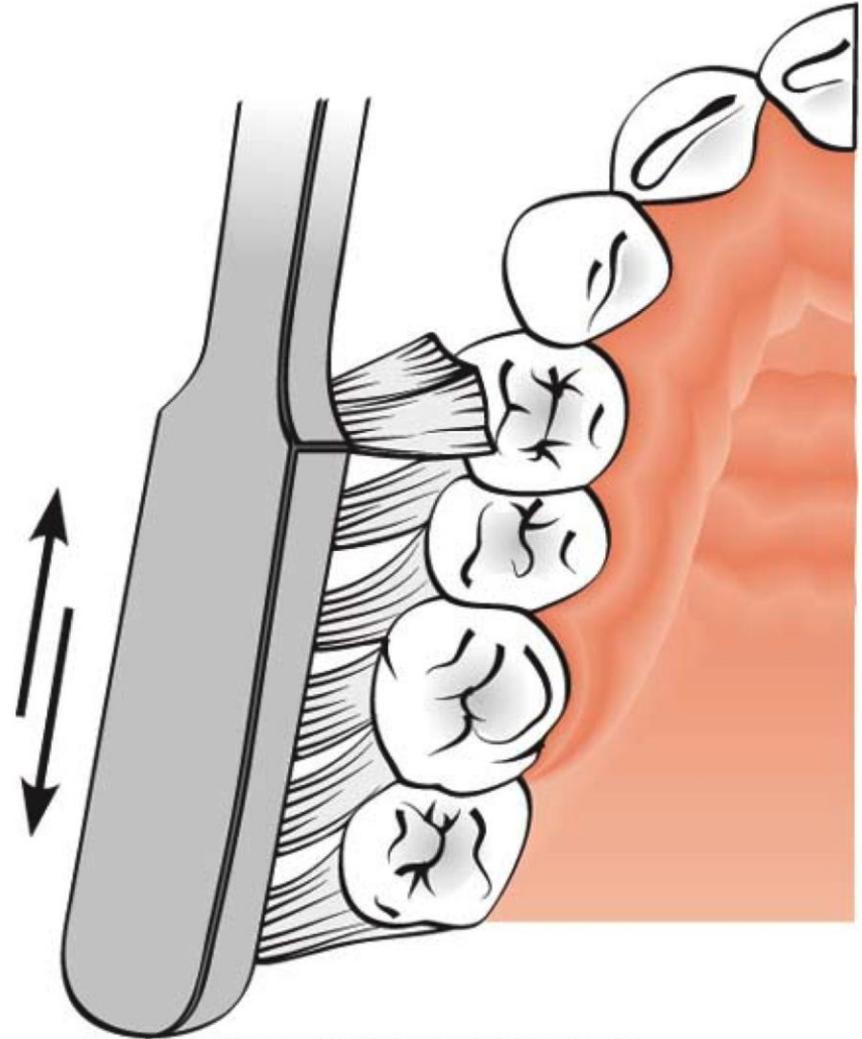
バス法

- ① 毛先を歯と歯ぐきの境目に45°の角度で当てる



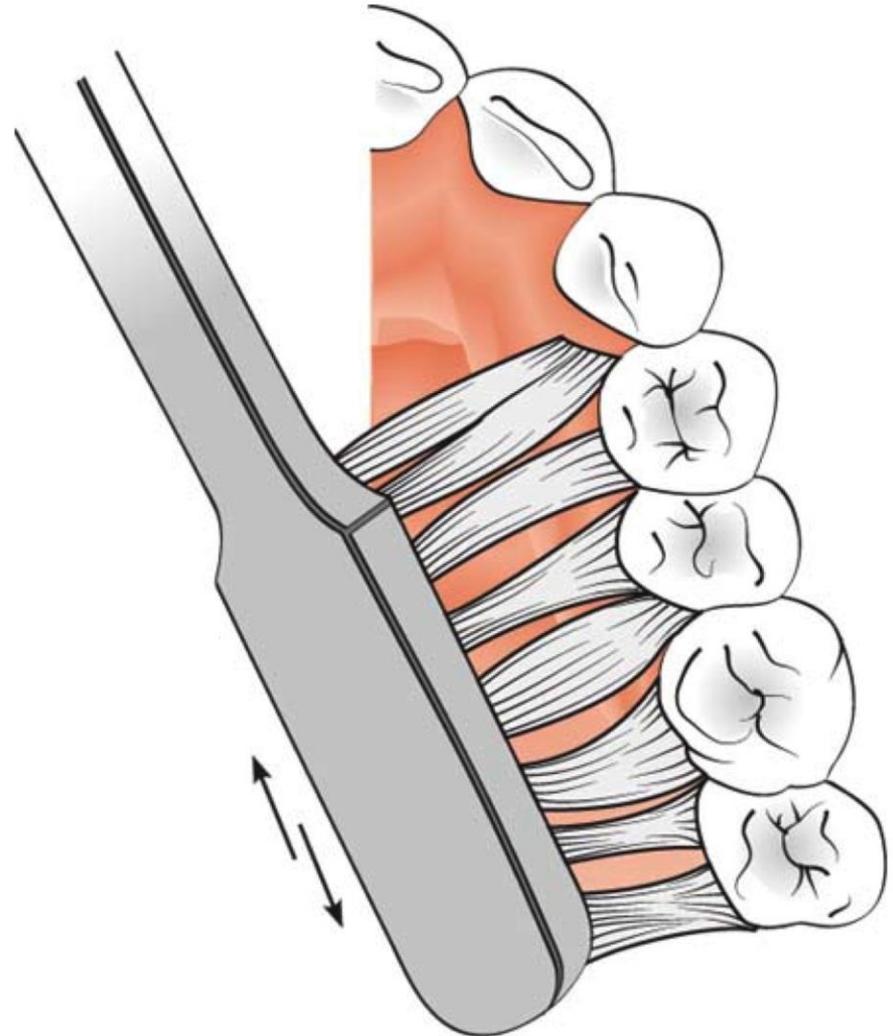
バス法

- 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

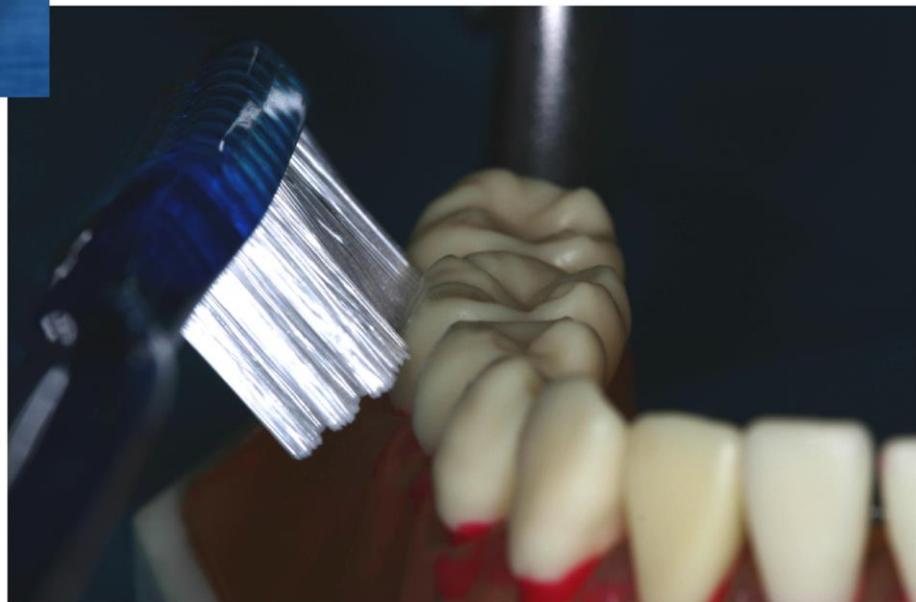


バス法

- ③ 毛先は歯肉溝や
歯間隣接面に入
るようにする



バス法

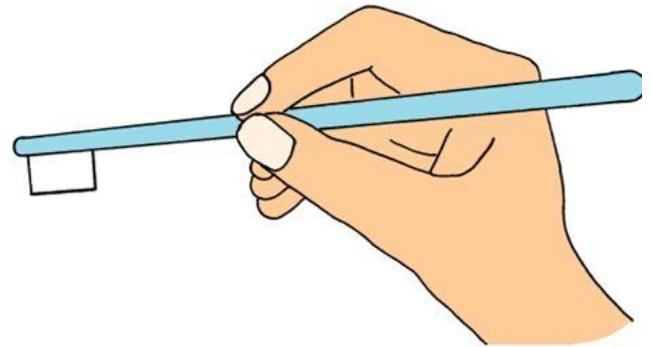


バス法



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

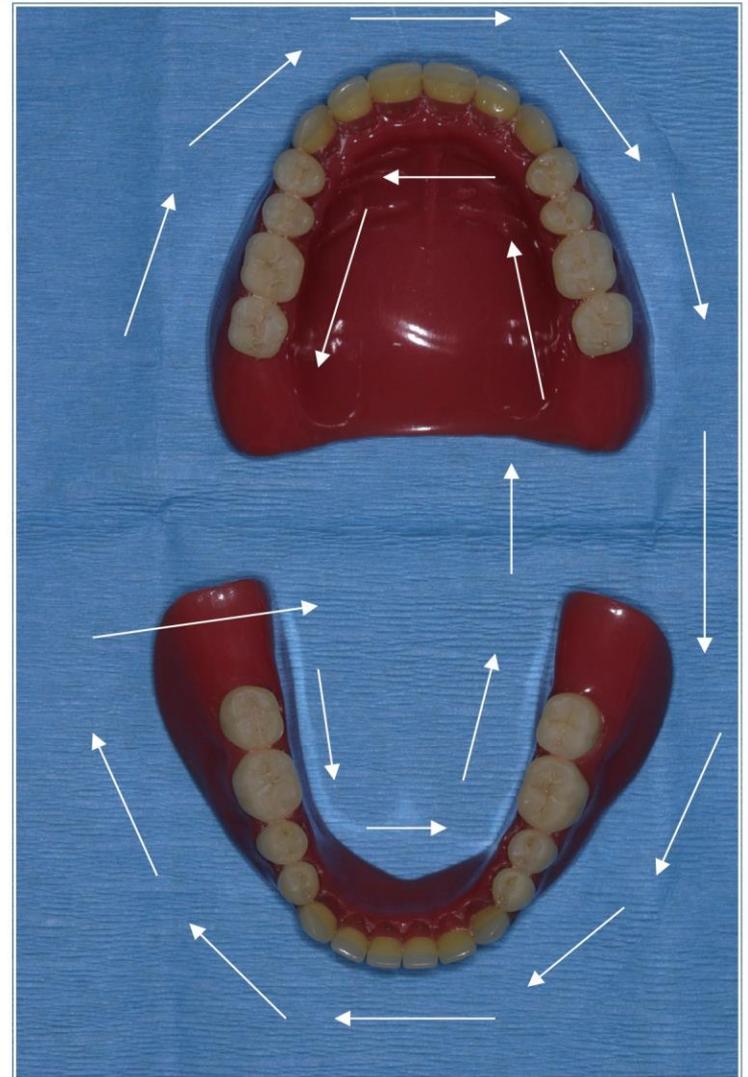


ブラッシング圧

- 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！