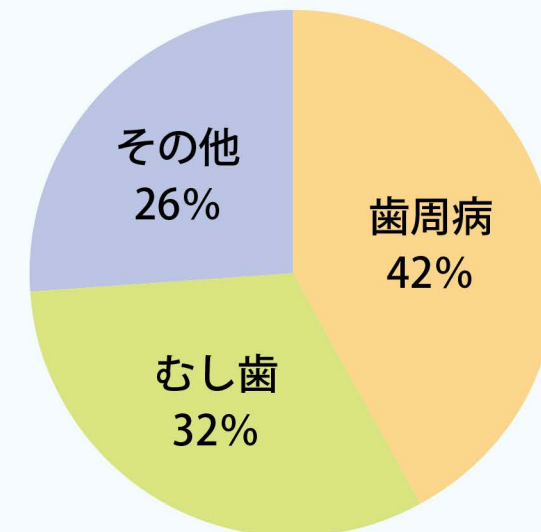


歯周病予防のための ブラッシング



図1 歯を失う原因



資料：8020 推進財団「永久歯の抜歯原因調査報告書」(平成17年)

歯を失う2大原因は、むし歯と歯周病です。なかでも歯周病は歯を失う最大の原因の4割以上を占めています(図1)。歯周病による歯の喪失は40歳代頃から徐々に増加します。

歯周病の原因は歯と歯肉の間の歯垢です。歯垢は細菌の塊で、水に不溶性の粘性性の基質を含んでいるため、洗口などによって取り除くことができません。また、歯垢は抗菌成分などが浸透しにくいいため、抗菌剤を含んだ洗口剤を用いても歯垢内部の細菌を殺菌することができません。そのため、歯周病の予防にはブ

ラッシングによる機械的な歯垢除去が重要です。そこで今回は、歯周病予防のためのブラッシングについてお話しします。

歯磨きの仕方

歯周病の原因は、歯と歯肉の間の歯垢です。そのため、ブラッシングでは歯と歯肉の境目を狙って丁寧に磨くことが大切です。歯を一本一本丁寧に磨くときには、歯ブラシをペンダリッパ(図2)に持つと、細かいところが磨きやすいでしょう。また、ブラッシングはただ漫然とすると、同じところばかり磨いてし

まい、磨き残しが多くなりやすいので、歯列をいくつかのブロックに分け順番を決めて全体を磨き残さないように磨くといひでしょう(図3)。特に、磨き残しをしやすい奥歯などから順番に磨き始めるようにしてください。

歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境に向け、歯ブラシの毛と歯面との角度が概ね45°になるように当てます(図4)。歯ブラシを前後に大きく動かして磨くと、歯と歯の間の部分に毛先がとどきにくくなるので、できるだけ小刻みに動かして磨くことが大

図2 歯ブラシの持ち方(ペンダリッパ)

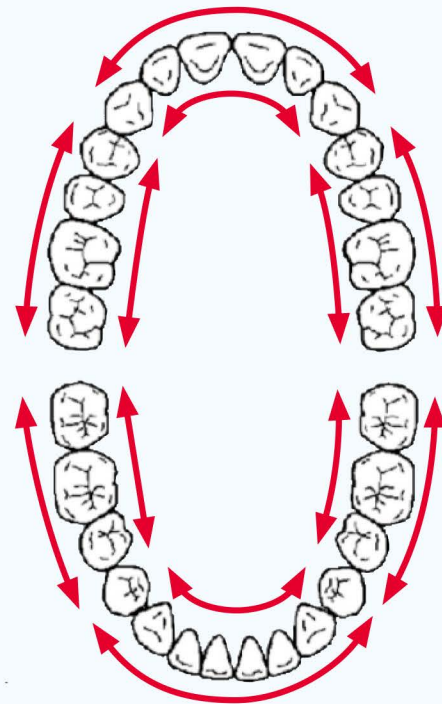


切です。歯並びが凸凹(こぼこ)していて歯と歯の間の部分などで毛先がとどきにくい部分は、歯ブラシを縦にして磨くと、毛先がとどきやすくなります(図5)。

歯磨剤の使い方

歯周病などで歯肉が下がると、歯の根の面が見えるようになります。この部分はむし歯になりやすく、ブラッシングの際にはフッ素入りの歯磨剤を使用して歯の根の面のむし歯(根面う蝕)を予防しましょう。歯磨剤を使用して磨くと、だらだらと垂れてきて磨けない場合には、最初は歯磨剤を少量つけてじっくりと時間をかけて磨き、最後にフッ素入り歯磨剤をしつかりつけて、歯磨剤が口の中全体にいきわたるように使用します。

図3



磨き残しが無いように全体をブロックに分けて順番を決めて磨く

歯科医院での定期的なケア

口の中の形は複雑で、自分では丁寧にブラッシングしているつもりでも、知らないうちに、磨き残しがあり、歯周病が進行していることもあります。そして、歯周病で歯の周囲に歯周ポケットと呼ばれる隙間ができると、歯周ポケット内の歯

垢は日常のブラッシングだけでは取り除くことができません。また、健康な状態であっても、歯垢が石灰化して歯石になるとブラッシングだけでは除去できません。そのため、特に症状が認められなくても、定期的に歯科医院で、チェックを受けるとともに歯石をとるなどのケアを受けることが、歯周病による歯の喪失を防ぐためにとても大切です。

監修 高柳篤史(埼玉原開業)

図4



歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境に向け、歯ブラシの毛と歯面との角度が45°になるように当てる

図5



歯と歯の間の部分などで、毛先がとどきにくい部分は、歯ブラシを縦に使う

垢は日常のブラッシングだけでは取り除くことができません。また、健康な状態であっても、歯垢が石灰化して歯石になるとブラッシングだけでは除去できません。そのため、定期的に歯科医院で、チェックを受けるとともに歯石をとるなどのケアを受けることが、歯周病による歯の喪失を防ぐためにとても大切です。

日本歯科医師連盟

JAPAN DENTAL FEDERATION

〒102-0073 東京都千代田区九段北4-1-20
TEL.03-3262-8644 / FAX.03-3263-0345
ホームページ <http://www.jdpf.jp/>