

# もりもり

第53号

2008.5.1発行  
医療法人  
盛島歯科医院



## ～お口のケアシリーズ～

### ② 磨き方を注意して感染予防

DH. 志塚 純奈



ムシ歯や歯周病は数百種類の細菌による感染症です。

細菌が食べカスなどによって増殖し、膜状となり集まったものを歯垢(プラーク)といいます。歯垢はブラシなどでこすらないと取り除くことができません。

“ここで歯磨きの出番です”

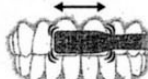
まずは1本1本丁寧に磨くこと、歯ブラシを持つ時、力を入れすぎないことが重要です。集中力のあるうちに磨きにくい歯から磨き始めてもよいでしょう。

#### ブラッシングのコツは？

- 1本ずつ丁寧に磨く
- 力を入れすぎない
- 磨き残しを時々チェック

左右小刻みに動かす

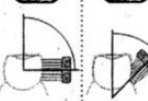
磨きにくい歯は縦磨きも



90度

45度

小刻みに動かす



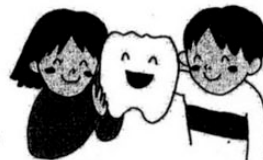
基本となるブラッシング法の主流は、ブラシを歯面に直角に当て左右小刻みに動かす方法です。歯垢のたまりやすい歯と歯肉の境目は、毛先が境目にきちんと当たるよう、歯ブラシを45度に傾けましょう。前歯や磨きにくい部分は歯ブラシを縦にして磨くと有効です。歯の形や歯並びに合わせて歯ブラシの角度や向きを変えましょう。大切なのは、すべての歯の歯垢を取り除くことです。歯ブラシの届きにくい歯と歯の間にはデンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを併用しましょう。この時、適したサイズを選んで下さい。

ふれあいの中で...

五月...一年で一番さわやかな季節ですね。お部屋の模様替え等をしてはいかがですか。

実は当院でも診療室内の壁紙の張替を致します。連休明けには、一新した診療室で皆様をお迎えできると思いますので、どうぞお楽しみに...

DH. 小田 世貴子



編集後記

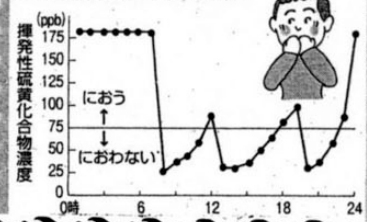
DA: 盛島 優子

定期的に歯科医院で指導を受け、自分の磨き癖や注意する歯を知っておくとよいかもしれないですね。

#### 口臭を減らすには？

- 1 口や全身の病気を治す
- 2 舌を掃除する
- 3 歯垢・歯石を取り除く

■口臭原因物質の1日の変化



多くの人が気にかける口臭は、主に生理的口臭・病気が原因の口臭・食品のにおいによる口臭の3つ。生理的口臭は、就寝中・昼食・夕食前に強い。これは唾液の分泌が多い時に分解されなかったたんぱく質の塊(舌苔)が分泌の少ない時に分解される際に臭気を発生させることが主原因なので、生理的口臭は舌苔の除去で防げます。

DH. 堀井 元江