

歯周病の予防

歯周病を起こす細菌の増殖を抑えることが基本です。

生活習慣の改善や歯科医院での検診が歯周病の予防につながります。

自己管理

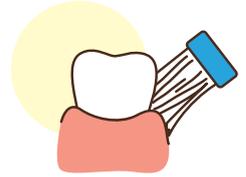


〈生活習慣の改善〉

- 歯ごたえのある繊維性の多い食品をよく噛んで食べる。
- 生活のリズムを整える。
- バランスを考えた食事をとる。

〈効果的なブラッシング〉

- 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ。
- プラークがたまりやすい所(磨きにくい所)をていねいに磨く。
- **歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目にあてる。**
- 軽い力で磨き、小刻みに動かす。
- 磨き残しを少なくするため、磨く順番を決める。
- **1日1回は、糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシを使う。**
- 歯垢染め出し液でセルフチェックしてみる。



歯科医院での予防

歯周病の予防には、歯科医院での定期管理が必要です。

- 自分ではきれいにできない歯面・歯周ポケット内の歯垢(プラーク)や歯石の除去を行います。
- 正しいブラッシングの方法を指導します。
- 歯周病は自覚症状が現れにくいので、異常を感じられなくても、定期的に歯科医院で検査を受けましょう。

Q & A

Q 歯垢(プラーク)ってなに？

歯 垢(プラーク)は食べかすではなく、ネバネバした細菌のかたまりで、1mg中に約1億個、約300種類の細菌を含んでいます。その中の何種類かの細菌によって歯周病が起こります。



Q 歯石ってなに？

歯 垢(プラーク)は、じょうずに磨けばおとせます。しかし、磨き残しがあると唾液の中の成分が沈着して、堅くなり、歯石になります。歯石の表面は凸凹しているので、細菌が付きやすく、歯肉に悪い刺激を与え続けます。歯石は自分では取れないので、歯科医院で取ってもらいましょう。