

哲風会通信

2023.6 VOL.137

6月になり、2023年も折り返し地点に来ました。6月は梅雨に入り紫陽花が綺麗な季節ですね。もうすぐ夏がやってきますが、今年はイベントや旅行も楽しめるのではないのでしょうか。



補助清掃用具の重要性について

みなさんは歯磨きの際に、歯ブラシのみで清掃を行っていますか？実は、歯ブラシだけで歯を磨いた際の歯垢除去率は60%とされています。磨き残しの歯垢の多くは歯と歯の間に付着しています。そして、虫歯や歯周病は一番歯垢の残りやすい歯と歯の間から進行してしまうのです。その予防の為に、補助清掃用具を使うことが大切になります。

歯の間の歯茎の特徴

お口を「いー」として見える歯茎は通常硬くて丈夫なコラーゲン繊維に富んでいます。しかし、歯の間の歯肉は硬くない為、感染に弱く傷付きやすいデリケートな歯茎なのです。また、形態も窪んでいるため歯垢が停滞しやすいので除去しないと歯周病が進行しやすいのです。そこで重要になるのが補助清掃用具なのです。

補助清掃用具とは

お口の中を掃除する道具のことで、歯ブラシ以外のものを補助清掃用具といいます。

補助清掃用具を使用するメリット

・ 歯と歯の間の歯垢除去効果がアップする

歯ブラシと補助的清掃用具を併用することで、歯と歯の間の歯垢除去率が1.5倍にアップします。

・ 虫歯や歯周病の予防になる

歯垢をよりキレイに落とせることは虫歯や歯周病の予防にもつながります。

・ 口臭予防や改善につながる

口臭も食べかすや歯垢などの汚れが原因な場合は、毎日の歯垢除去で予防・改善できます。

・ 虫歯や歯周病、詰め物などの不具合を早期発見ができる

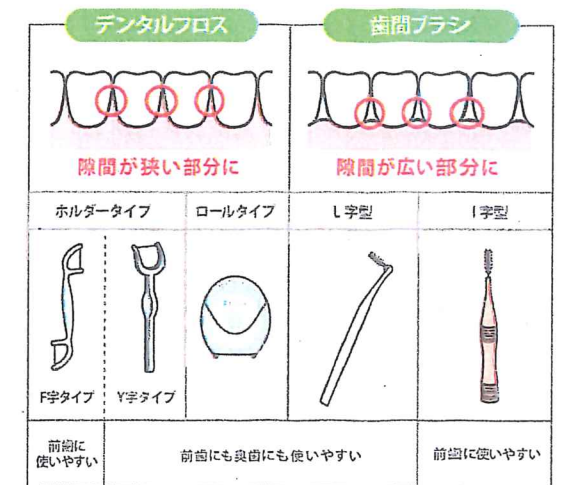
フロスなどを使用していて、「いつも同じところで引っかかる」「フロスが切れる」などはないですか？もしかすると歯と歯の間に虫歯ができていたり、被せ物や詰め物に隙間ができていないのかもしれませんが。こうした変化もフロスで知ることができます。また、「歯茎から血が出る」場合は歯周病の疑いがあります。

フロス・糸ようじ

糸状なので歯と歯の隙間が狭い部分の清掃に適しています。そのため子供から大人の方まで全ての方が使用できるものとなっています。お子さんの場合は仕上げ磨きに使用してみましよう。

歯間ブラシ

歯と歯の隙間が広い部分や、ブリッジ(繋がった被せ物)をしている部分の清掃に適した小さなブラシです。歯間ブラシにもさまざまなサイズがあるので、ご自身の歯と歯の隙間の大きさにあったサイズを選択する必要があります。



今月の通信担当

今月の通信担当の佐藤です。私は最近ジムに通いはじめました。夏に向けてがんばりたいです！

医療法人 哲風会
むさしデンタルオフィス
〒010-0912
秋田市保戸野通町4-8
TEL: 018-853-8214
フリーアクセス: 0800-800-8461

医療法人 哲風会
ちづ歯科クリニック
〒018-1605
南秋田郡八郎潟町川崎字屋寝233-1
TEL: 018-875-2801