

歯周病予防に効果的なセルフケア

歯周病は、みがき残したプラーク（歯垢）が原因で発症するため、毎日のセルフケアが大切です。お口の中を清潔で健康に保つためにもご自身にあったセルフケアの方法を見つけましょう。

● 歯ブラシの選び方

ブラシの硬さは「やわらかめ」または「ふつう」が良いでしょう。「かため」の方が汚れをかき出しやすいと思われがちですが、かたすぎるブラシで力を入れてみがくと歯や歯ぐきを傷つけてしまいます。それだけでなく、加齢や歯周病の影響で下がってきた歯ぐきをさらに下げてしまう恐れもあります。やわらかめのブラシでも、正しいみがき方を実践すれば十分に歯の汚れはとれます。歯ブラシの選び方には注意しましょう。

● 歯みがき以外のケア

歯ブラシでしっかりみがいたつもりでも、歯間のプラークは6割程度しか落ちていないというデータがあります。これにデンタルフロスなどを併用することで、プラークの除去率は大幅にアップします。ただし、お口の状態に合ったものを使わないと、歯ぐきを傷つけたり歯の隙間を広げたりすることもあるので、使用については歯科健診や歯科医院でアドバイスを受けましょう。

さまざまな ケアグッズ

デンタルフロス、歯間ブラシ、ワンタフトブラシなどを上手に取り入れましょう。

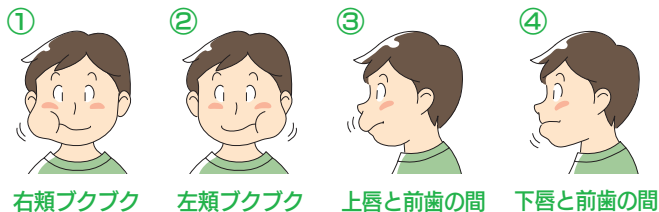


● 歯のみがき方・すすぎ方

歯のみがき方は、汚れが付着する歯の根元に毛先をあてて、力を入れすぎず優しくゆっくりみがきましょう。

すすぎ方は、少量の水で歯の間を通すように強くブクブク・ガラガラして、お口の中の汚れを出し切りましょう。

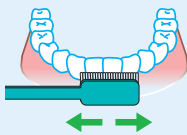
うがいでお口から細菌を出し切ろう



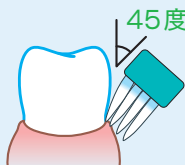
腹筋を使って「カッ、バツ」と喉奥から出す



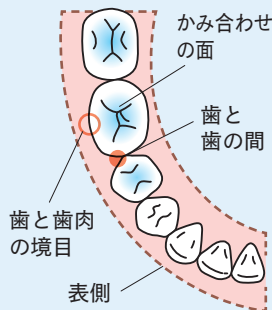
歯みがきの ポイント



● 力を入れすぎず、小刻みに動かす。



● ブラシの先を歯と歯ぐきの境目あたりに当てて小刻みに動かす。



- 歯をみがくとき、歯の「表側」「裏側」「かみ合わせの面」に分けて順番にみがくと、みがき残しをしにくくなります。
- 歯と歯の間、歯と歯肉の境目、かみ合わせの面をキレイにする意識でゆするようにみがきましょう（1か所につき10回程度）。