



よ坊さんだより

▼33▲

歯周病を予防あるいは、歯磨きです。

改善していくにはどうした
では、より効果的な歯磨

らよいでしょうか？

もちろん歯科医院で歯周

病の治療をして、定期検診
を行うのはとても重要なこ

とですが、同様に大切な
が日々の歯磨きです。口の
中を健康に保つために最も
安価で効果的なのは日々の

歯周病予防は ブラッシングから

き法について考えてみまし
よう。歯が一番汚れるのは
食後ですから、食後にしっ
かり歯磨きを行うのが理想
です。歯磨きは、歯と歯や
歯ぐきの間にたまった食べ

かすやプラークを除去する
のが目的ですが、磨き残し
があつては効果がありません。
全ての歯をきれいに磨
くには、歯を一本ずつ歯ブ
ラシを小刻みに細かく動か
しながら丁寧に磨いていく
イメージが大事です。人間
の歯は28〜32本ありますか

歯磨きでは歯ぐきも一緒
に磨きますから、歯ブラシ
を強くこすりつけると歯ぐ
きを傷つけてしまいますの
で気をつけましょう。歯磨
き粉をつけすぎると、歯
や歯ぐきを傷める原因にな
りますから控えましょう。

人それぞれ歯並びや口の
中は違います。効果的な歯
の磨き方も変わってきます
から、歯科医師や歯科衛生
士に相談されることをオス
スメします。

(京都府歯科医師会 広
報室員 谷口広樹)

*「よ坊さん」は日本歯
科医師会のイメージキャラ
クターです。

歯周病 ⑪