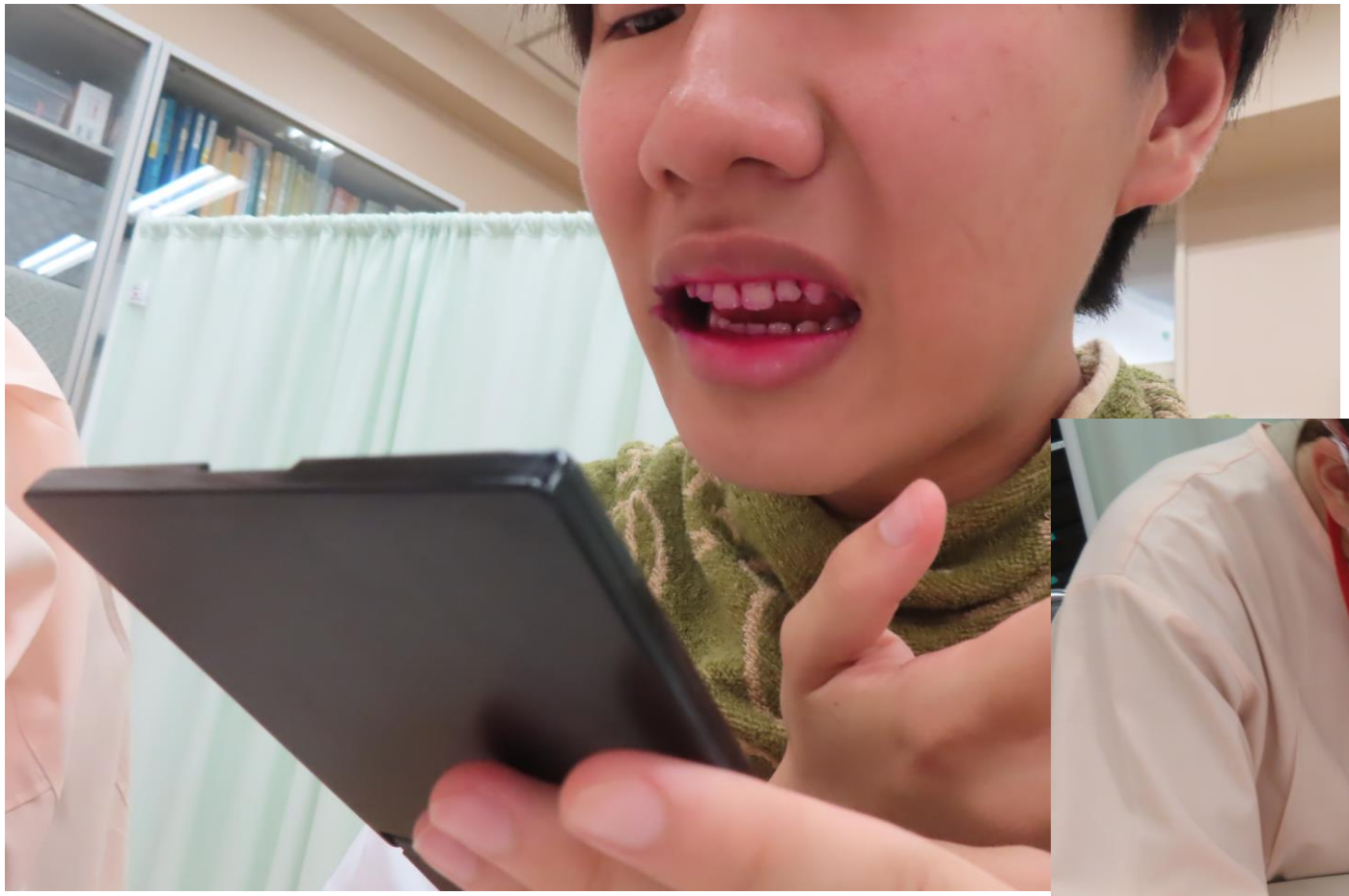

歯磨き指導
お口の健康で
未来が変わる
むし歯のない
笑顔あふれる毎日を
定期検診で
ずっと健康な
歯を
お口のケアが
あなたの自信につながる
歯科衛生士
さとう
美しい笑顔は
健康なお口から
健康な歯で
正しい歯のみがき方



先日の歯科検診で、虫歯や歯周病の可能性がある生徒を対象に、歯磨き指導がありました。
今回も歯科衛生士さんに来ていただきました。



歯の磨き方がよくないと、虫歯の他にも歯周病の原因となります。歯ぐきが赤っぽくなっていたり、腫れていたりしないか、写真と自分の歯茎を比べています。



プラーク（歯垢）に反応して、赤く染まります。概ねよく磨けていますが、それでも少しの隙間などが赤く残っていました。
衛生士さんと一緒に、磨き残しになりやすいのはどこか、確かめていきます。



プラーク（歯垢）は細菌のかたまり。それによって歯の表面が傷んで虫歯になったり、歯ぐきが炎症を起こして歯周病になったりします。それを予防するために、できるだけ全てのプラークを落とせる歯磨きをすることが大切です。



　衛生士さんはとても丁寧に、どう磨けば歯垢を落とせるかを説明してくれました。歯ブラシの向きを変えるなどすると、歯と歯ぐきの形に合わせて磨くと、赤く染まったところもきれいになりました。

　大切なのは、これを毎日繰り返すこと。そして、最低でも半年に一度は歯医者さんに行ってメンテナンスをしてもらうこと。

　一度虫歯にしてしまうと、その部分を削って樹脂などで埋めることになります。治療とはいえ、「虫歯になる前と同じ状態に治る」ということではないのです。元通りにはならない、と考えると虫歯は「重症の怪我」といえますね。