

歯っぴらいふ2025年4月号

あたらし歯科医院

歯科衛生士

栩木

誠子

春の訪れとともにポカポカと気温も上昇してきますと外へ出たくなります
しかしながら花粉症も怖くて思い切りアクティブには楽しめないのが、つら
いです。自然がいっぱいの土地に住んでおりますと黄色くなった山々を見る
だけで、鼻がムズムズしてきます。

しかし花粉に負けずと外へ飛び出したいと思います。

3月四月は出会いと別れの季節です。

新生活に向けてスタートを様々な場面で歩いていかれることでしょう。

新しい出会いを素敵な笑顔、口元で過ごしましょう。

皆さまは歯ブラシを使って毎日ケアされると思いますが、予防の先進国であ
るスウェーデンではワンタフトブラシをメインとした口腔ケアをしています
そこでもしかしたら、あなたの今までの口腔ケアから新しい人生をも変える
かもしれないスウェーデン式歯磨きをご紹介します。

スウェーデン式歯磨き法とは…

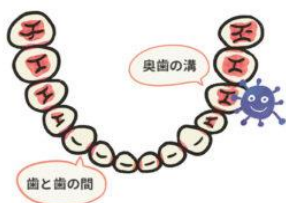
歯ブラシだけだと普通歯垢は全部落とすことは出来ません。

歯と歯の間などには歯垢が残りやすく取ることも難しいため結果として虫歯や歯
周病になりやすくなります。

そのためワンタフトブラシをメインにすることでケアするのがスウェーデン式なの
です。

予防の先進国であるスウェーデンでは昔から取り入れられていたため、効果も抜群
な結果をもたらしております。

まずはワンタフト歯ブラシを使って、磨きにくい場所から磨いていくことで、時間短
縮できより良い効果的な歯磨きを可能にするのです。



ワンタフトブラシについて…

先端部が山切りにカットされているのは、狭いところに入りやすいためと磨きにくいところを自然に直角に捉えることが出来るからで、ワンタフトブラシはCiメディカルのペングリップワンタフト、オーラルケア社のプラウト、Pキュアなどがおすすめです。

上手に磨くためには歯垢染色液で染め出ししてみるとわかります。

まずは赤くなっているところを中心にワンタフトブラシを使って2分以上磨きます。

その後いつものように歯ブラシを使って1分以上磨きます。

歯ブラシは毛先が丸くカットされていて毛束の植え込みが本数の多いものを選ぶのがおすすめです。

個々のお口の状態によって歯科衛生士に相談しましょう。

歯科医院ではオーラルケア社のタフトやCiメディカルなどの良質で安価なものをお勧めしていることが多いです。

オンラインショップなどで手にすることができます。

タフトブラシはデコボコした歯並びや孤立した歯、前歯の裏側、萌出途中の歯、ブリッジ、亀裂矯正中の方などにも使っていただきたい商品です。

まずは使いこなしてみましょう。

私達歯科衛生士は歯磨き指導をしますが、きちんと指導しようと思えば約1時間はかかります。

人によってはかなり手こずる場合もあり、1時間以上もかかることもあります。

染色することで、見た目にも理解しやすく、上手に磨くことが出来るようになります。



歯みがきの目的について考えてみましょう。

英語でプラークコントロールと言われるように、歯磨きの目的は歯垢を取る事なのです。食べかすとは違います。

歯垢はネバネバで、厄介者とされています。

バイオフィルム…イメージは台所の三角コーナーや排水溝のヌルヌル…1週間ぐらい掃除をしないでいると大変なことになります。

これがバイオフィルムなのです。強固な細菌の塊です。

口の中に置き換えると、歯垢は強固に歯にまとわりついておりうがいでは取れません。

ガムを噛んでも取れません。

歯は親知らずを除くと28本あります。(大人の場合)

1本1本歯の周り4面プラス噛む面で5面×28本=144面あります。(前歯は4面となりますが…)

これってすごい面だと思いませんか？

おおよそ140面これを完璧に磨くことって、本当に大変です。

歯が口から取り外せて、1本1本磨くことが出来れば別でしょうが、狭い口の中で唾液や舌、頬粘膜や口唇、骨、歯肉などが存在する口腔内で歯磨きを上手に行うことはとても大変なことで難しいことです。

ですからこそきちんと練習をして正しい歯磨きをマスターしてください。

4月は新しい人との出会いがあります。

美しい口元で会話を楽しみたいものですね。

歯科衛生士

榎木 誠子

