

# 11月8日はいい歯の日



## ～KEEP28・生涯自分の歯で人生を楽しみたい方必見!!～

私たち歯科にとっての「いい歯」とは、虫歯や歯周病などの歯周疾患がなく、親知らず以外の28本の歯が全て揃った状態で、しっかり噛んで食事を摂っていただける歯のことです。皆さんの歯はいい歯ですか？

## 健口＝全身の健康

お口の健康を私達は「健口」と呼んで、健口＝全身の健康だと考えています。この2つは切っても切り離せない密接な関係があります。

「健口」を獲得することで得られるメリットはいっぱい！！



## お口の炎症は怪我と同じ！？

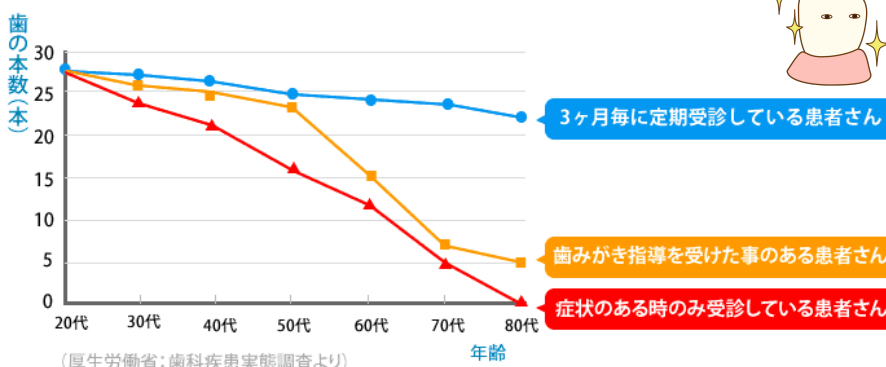
虫歯や歯周病で歯や歯茎に炎症が起きた状態は、皮膚に出来た傷口のようなものです。出来た傷から身体の中に細菌が侵入してきます。侵入した細菌たちは、血液に乗って容易に全身を巡ります。そうして、細菌に刺激を与えられた血管内には汚れが溜まって血液の通り道が狭くなることで、詰まりやすくなって狭心症や心筋梗塞などの原因になることもあります。その他には、歯周病細菌の死骸が持つ内毒素が血管内に残り血糖値の下げるホルモンの働きを邪魔し、血糖値のコントロールが上手くいなくなることもあります。

お口の中の炎症をコントロールすることで健口を獲得し、全身の健康も守れるなら、ご自宅でのケアの充実や定期的なプロケアを受ける価値があると思いませんか？高い治療費をかけて歯の治療をしたり全身疾患の治療で長期間通院したりすることを思えば、お得ですよ💰❤️

生き生きと充実した人生を送る条件の中には、食事を楽しんだり歯をむき出しにして大笑いすることも含まれていますよね。生涯自分の歯で食事や会話を楽しむことを目標に、今からいい歯で健口ライフを始めてみませんか？



定期健診は将来的に残る歯の本数に大きく関係します。下記のグラフは定期的にクリーニングをした人としない人の歯の残る数の平均値を表したものです。（厚生労働省：歯科疾患実態調査より）。グラフを見て分かるように定期健診を受けていた方は圧倒的に現存歯数（残っている歯の本数）が多いのです。

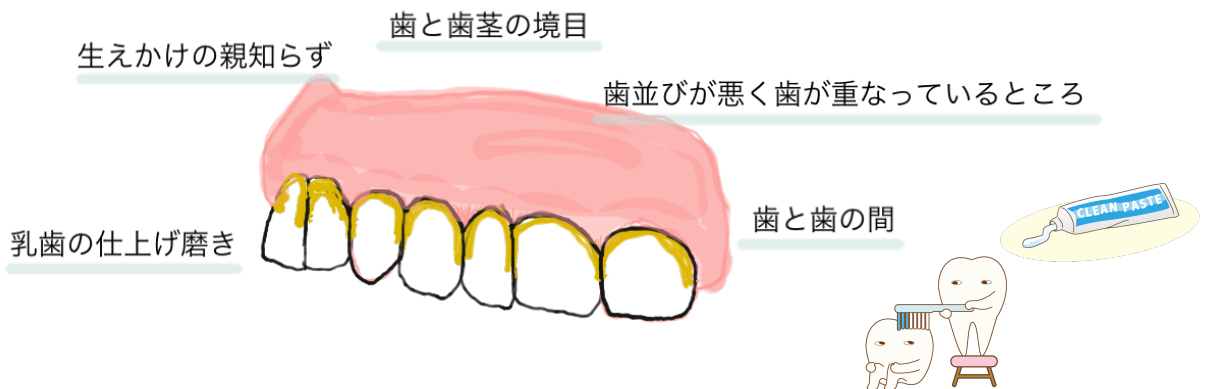


# ワンタフトブラシを使ったケアの仕方



ワンタフトブラシは、普通の歯ブラシで磨きにくいところをケアできる優れたものです。歯ブラシ1本だけでお口の汚れを全て取り切るのは難しいので、ワンタフトブラシやフロス、歯間ブラシなど補助的なケアグッズを取り入れていただくことでセルフケアの質が上がり虫歯や歯周病もしっかり予防が出来ます。

ワンタフトブラシで特に注意して磨いて欲しいのは、歯と歯の間や歯と歯茎の境目、歯並びのせいで歯が重なってしまっている箇所、生えかけの親知らず等です。さらに、お子様の乳歯の仕上げ磨きにご使用して頂くこともできます。

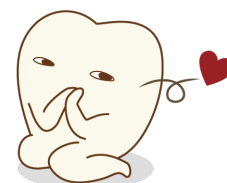


ワンタフトブラシの使い方は、歯ブラシで全体を磨いた後、歯ブラシだけでは磨き残しやすい場所（上の図の黄色で塗っている場所）にワンタフトブラシを当てます。鉛筆を持つ持ち方でワンタフトブラシを持ち、磨きたい部分に毛先を当てて小刻みに動かすのがポイントです。歯と歯茎の境目をなぞるように磨くと歯周病予防に効果的です。

舌で歯を触ってみてザラザラしているところは汚れが残っているところです。しっかり磨けているとツルツルとした舌触りになるので磨き残しチェックの目安として参考にしてください。

もちろん、歯並びは人によって違うので、ワンタフトブラシの当て方がわからなかったり、うまく磨けているかが不安な場合は、担当の歯科衛生士に気軽にお尋ねくださいね😊

ケアしきれない、歯茎の中などの細かいケアは3ヶ月に1回のプロケアでお手伝いさせていただきます。歯茎よりも上の部分は患者様、歯茎よりも下の目に見えないところや、ケアのしにくいところのお手伝いは衛生士が担当させていただきます、患者様と協力して「健口」を守りたいと思っています。



M

美里 歯科

MISATO DENTAL CLINIC

