

健康だより

「あきらめないで！もっと良くなるあなたの歯肉」

歯や歯肉（歯ぐき）の調子が悪くて「もうダメだ」とあきらめている方を見受けることがあります。ところが、そんな方々も実は歯みがきなどの手入れが不十分だったり、自己流で効果が出ない方も多いようです。できれば歯医者などで専門的に教わりましょう。

◆やり方は簡単「一本ずつ丁寧に」

歯肉は粘膜で血管・リンパ管・神経も通っており、当然新陳代謝をします。赤く腫れ出血していても、歯みがきで清掃と新陳代謝がすすみ良くなります。歯みがきは一歯ずつ丁寧に基本。歯と歯肉の境目に歯ブラシをきちんとあて、丁寧にこすります。

◆毛先が開かない圧力でこする

こする力は歯ブラシの毛先が開かない程の強さで。シャカシャカという軽い音です。

◆時間は10～15分

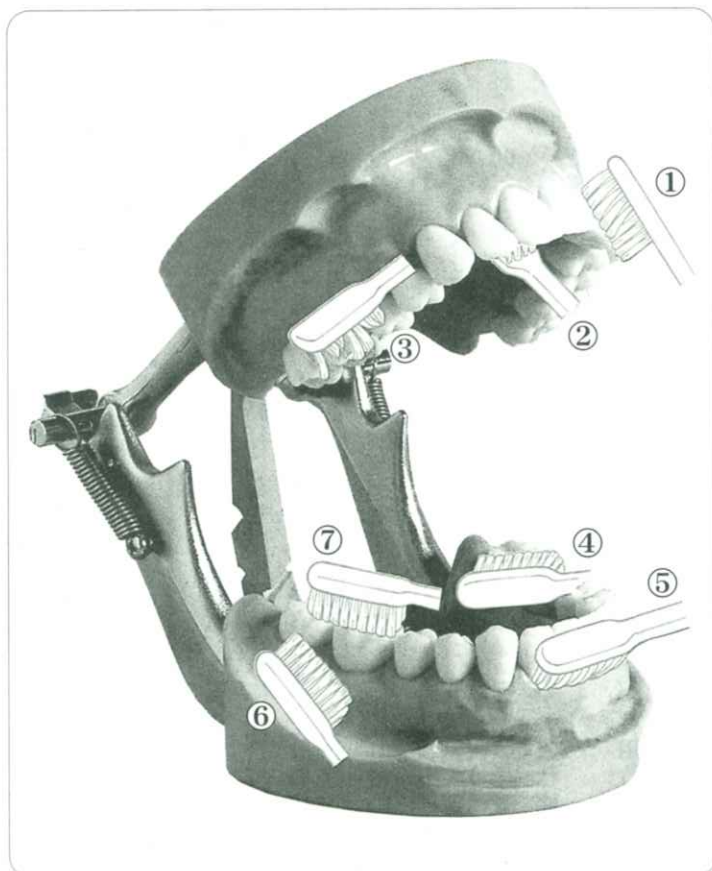
隅々の歯肉まで新陳代謝させるには少なくとも5分間丁寧に、歯の多い方は10～15分程みがきます。1日3回でなくとも1回は丁寧に。できれば手鏡で確認しながら。

◆歯医者さんと上手なおつきあい

何でも相談できる信頼の寄せられる歯医者さんは財産です。診療で多忙な歯医者さんですが、機会をみて治療方針説明や歯みがき指導を求めましょう。歯周病治療の歯みがき指導をもらえる歯医者さんで、くわしく教わりましょう。



マッサージ効果のある歯ブラシの使い方 ～強くこすり過ぎないように～



①前歯の間

歯ブラシをタテに使い、大きくタテにこする。

②前歯のうら

タテに持ち、歯ブラシのカットを使う。毛が歯をのりこえないようにコチョコチョ。

③歯と歯の間

毛先をねかせ気味にして歯と歯の間に押し入れ、左右に小さくふるわせる。

④奥歯の内側

歯ブラシのつま先で、ななめ上から小さくコチョコチョとこする。

⑤歯と歯肉のすき間（歯周ポケット）

毛先をポケットにいれて1本ずつシャカシャカとこする。

⑥奥歯の先たん

歯ブラシのつま先で角度を工夫してこする。

⑦奥歯のかみ合わせ

溝をていねいに前後にこする。