あなたの歯の健康を守る
令和３年８月発行

香林坊歯科クリニック

NO.152

もったいないオーラルケアしてませんか？

毎日がんばっておロケアをしているのに、いまいち効果が実感できないというあなた。
それは歯ブラシや歯磨き剤などオーラルグッズの機能を十分に引き出せていない、もったいない使い方をしているせいかもしれません！

歯みがき後のすすぎ、多すぎてませんか？

「虫歯予防にはフッ素がいい」と歯医者さんに言われたからフッ素濃度 1450ppm の高濃度の歯磨き剤を使用。
使用後はしっかりうがい。
歯磨き剤の味が残ると気持ち悪いからね！

⇨

せっかくフッ素濃度の高い歯磨き剤を使っていても、たっぷりの水ですすいでは効果激減！
すすぎは少なめにすると、フッ素が長くとどまります。
歯みがき後のすすぎは「少量の水(ペットボトルキャップ２杯分程度)で一回だけ」が理想です。

歯みがき時に血が！みがきすぎかな…？

歯ブラシに血が……。歯科衛生士さんに「歯みがきすると血が出るのは歯周病のはじまり」と言われてまめにみがいているのに強くみがきすぎたかな？
血が出ると怖いからそーっと優しくみがかないと！

⇨

歯みがきで出てくる血は、細菌により炎症が起きているところからの血です。
炎症の原因である細菌を減らすには、まず歯みがき。
ひるまずしっかりみがきましょう。
細菌が減れば出血もなくなります。

すっぱいものを食べたらすぐに歯みがき！

美容とダイエットのために、朝は野菜ジュースとグレープフルーツ。
早く歯をみがいて出かけないと！

⇨

酸性度の高い飲食物を摂ってすぐは、酸により歯の表面が一時的に軟らかくなっています。
その状態で歯みがきすると、歯ブラシが歯を痛めかねません。時間がたてば唾液の作用でおロの中の酸が中和されるので、歯みがきは３０分ほど待ちましょう。

オーラルケアグッズのポイント押さえた使い方を覚えて、奥の中を健康に保ちましょう！

Nico 2020 年 12 月号参照