

一人ひとりにあった「予防歯科」の実践を

Q & A

Q

歯みがきをしていれば
心配ないですよね？

A

実は約8割の人にみがき残しが！

日本歯科医師会の調査で「歯みがきに自信がある」と回答した100人のうち約8割の人は歯と歯ぐきの間にみがき残しがあることがわかりました。年代別にみると20・30代が最もみがけていません。自分でしっかりケアしているつもりでも、実は不十分である場合が多いのです。

Q

みがき残しの
多い箇所はどこ？

A

歯と歯の間など歯ブラシが届きにくい部分です

とくに歯垢が残りやすいのは、「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの境目」「奥歯の奥」などです。また「歯並びの悪いところ」歯が重なって生えている部分は要注意。歯ブラシが届きにくい箇所を把握してケアすることが大切です。

Q

痛みなどが無い場合
自己流ケアでOK？

A

歯科医院での定期的なチェックも欠かせません

毎日のセルフケアだけでは、むし歯や歯周病の原因となる歯垢を完全に除去することや歯石を除去することは困難です。正しい「予防歯科」は、日々の「セルフケア」と歯科医院での定期的な「プロケア」の両方を組み合わせて実践するもの。半年に1度は歯科医院で歯と口の状態をチェックしましょう。

Q

毎日のケアで
気をつけることは？

A

フッ素配合のハミガキ剤を使用。すすぎは少量の水で

むし歯の発生と進行を防ぐためには、「フッ素を口の中に残す」ことがとても大切です。ハミガキの多くに含まれるフッ素には、①エナメル質を修復する再石灰化を促進する②酸に溶けにくい強い歯にする③むし歯の原因菌の動きを弱め、酸が作られるのを抑えるなどの働きがあり、歯の健康を守ってくれるのです。

ハミガキはフッ素（フッ化物）配合のものを使い、すすぎは少量の水で回数も少なめにしましょう。何度もすすぐと、口内に残るフッ素の量が減ってしまいます。

Q

みがき残しが気
になるときは？

A

ワンタフトブラシやデンタルフロスの使用がおすすめです

歯ブラシと共に、歯の状態に合わせたアイテムを活用しましょう。

たとえば部分みがき用の「ワンタフトブラシ」なら、歯ブラシの毛先が届きにくい箇所の歯垢もピンポイントで除去できます。歯間の汚れには「デンタルフロス」を、すきまの広い部分には「歯間ブラシ」を使うと効果的です。



↑フロッサー
ホルダー付タイプのプロスです。¥500

↑タンデックスソロ
部分みがき用のワンタフトブラシです。¥320



↑eフロス
ロールタイプのプロスです。¥350



バターー歯間ブラシデュアルアングル↑
I字にもL字にもなる優れもの！¥640