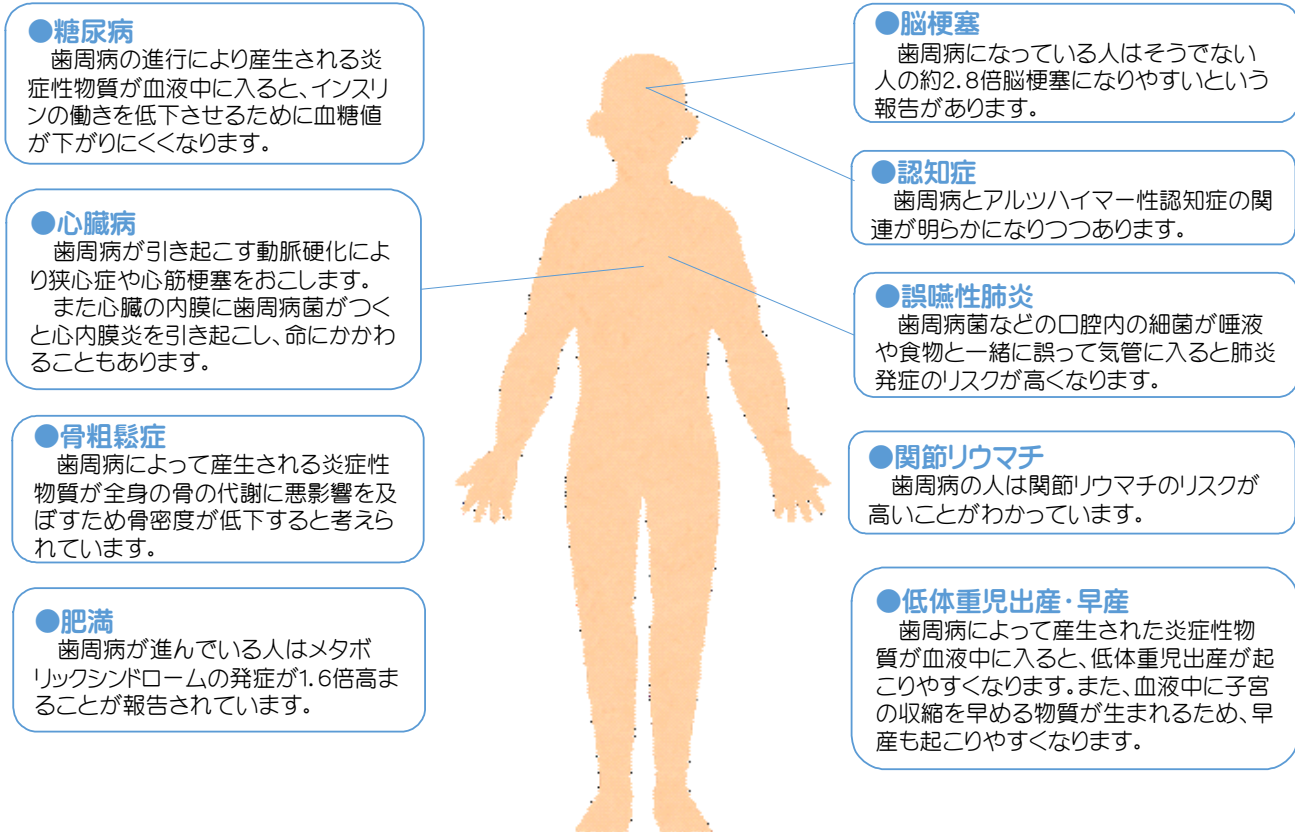


6月4～10日は口と歯の健康週間です！

口腔の健康状態は全身的健康状態と密接な関連があります。そのため、口腔の健康状態を維持、改善することは、全身的健康状態の維持にとって欠かせないものです。

歯周病と全身の様々な病気



◎ セルフケアと専門ケアで口腔の健康を保ちましょう

1. セルフケア

基本はブラッシング+歯間ケア

歯垢が残りやすいのは、歯と歯の間、奥歯の噛み合わせ、歯と歯肉の境目、歯並びの悪いところです。



歯ブラシによる清掃は、歯の表裏や噛み合わせの清掃には非常に有効な方法であるものの、歯と歯の間の清掃には十分ではありません。隙間の小さい歯間部清掃には、デンタルフロスが有効です。また、隙間のある歯間部清掃には歯間ブラシが便利です。



2. 専門ケア

【歯石除去】プラークが石灰化すると歯石になります。歯石は歯みがきでは取り除くことができません。また歯周ポケットに歯石ができると、歯石に蓄積したプラークに起因してポケット内の炎症を増悪させてしまいます。歯科医院でスクレーパーという器具を使って機械的に剥がし取ります。

【歯面清掃】歯面清掃では、歯肉縁下3ミリ程度までの歯根面清掃が可能です。ペーストと回転式器具を用いて歯面清掃を行います。

セルフケアと専門ケアは、口腔の健康を保つために欠かせないものです。口腔の健康は全身の健康に影響を及ぼします。身体のかかりつけ医を持つように、歯のかかりつけ医も持ち、定期的に専門ケアを受けましょう。