



# 沖 歯 科 医 院 便 り

発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144(72)8558 ☎0800(800)8545

<http://www.oki-dentalclinic.com/>



## 正しい歯磨きの仕方をマスターしよう！

歯磨きは虫歯や歯周病にならないための大事な習慣ですが、自分の歯磨きは正しいのか気になることはありませんか。

歯磨きのやり方、歯ブラシの選び方一つで、虫歯や歯周病のかかりやすさは大きく変わっていきます。正しい歯磨きを知ることで虫歯や歯周病を防ぐことができるのです。

### ● 歯ブラシは、ペンを持つように！無理な力を入れずに磨く

歯に無理に力を入れてゴシゴシと磨いていませんか？実は、歯垢はほんの少しの力でも十分に落とすことができます。無理に力を入れずに歯を磨くために、親指と人差し指でペンを持つように構えて歯を磨きましょう。最初のうちは慣れないので、「本当にこれでいいのかな？」とってしまうかもしれません。でも、ゴシゴシ磨く必要は全くないのです。逆に強い力で磨いてしまうと、ブラシの毛先が寝てしまい、しっかりと歯垢を落とすことができず、磨き残しが増えてしまいます。

### ● 歯磨剤の量は少なめに

歯磨剤の量は歯ブラシの 1/3、小豆サイズ 位で十分です。歯磨剤をたっぷり付けて歯を磨くと、必要以上に泡立ってしまい、歯を磨いた気になるため、磨き残しがでてしまう場合があります。

研磨剤が入った歯磨剤で毎日歯を磨くと、歯の表面のエナメル質が傷ついてしまい、歯の表面がザラザラになりコーヒーやヤニなどの着色汚れが付きやすくなります。またエナメル質が削れることで、歯の内部の象牙質がむき出しになると知覚過敏になりやすくなります。又発泡剤が入った歯磨剤は口の中が泡立ちやすくなるため、できれば発泡剤や研磨剤が入っていないか、もしくは配合量が少ないものを選びましょう。

### ● 歯と歯の間の歯垢は、フロスを活用して磨きましょう！

歯磨きはバス法(歯と歯肉の間に入れるように斜め45度の角度を付けて磨く方法)で、歯と歯茎の間の歯垢をしっかりと落とすことが大事ですが、どんなに頑張っても、全体の汚れのうち60%しか落とせません。

歯と歯の間について歯垢をしっかりと落とすために、デンタルフロスを使うことをお勧めします。

それでも、セルフケアでは完全に落とすきれいな汚れがありますので、3ヶ月～4ヶ月に1度は歯科医院でクリーニングを受けることをお勧めします。

お伝えします！

今、知っておきたい

歯科ニュース

6月4日は歯神社で「歯神祭」開催！

大阪市北区にある「つなきてんじんじや まっしや網敷天神社の末社である「歯神社」は、全国でも珍しい歯痛止めにご利益のある神社です。歯にまつわる仕事をされている方などが全国各地から参拝に訪れています。毎年6月4日には「歯神祭(別名「歯ブラシ感謝祭」)」が開催され、神事の後は古い歯ブラシを神様に返し、新しい歯ブラシをいただく歯ブラシ授与の行事も行われます。また、歯神社の御朱印も歯が描かれていてとてもユニークです！ 現在御朱印の受付は、歯神社ではなく御旅社の方で主に土日に行われているようですので、御朱印をお求めの際には、事前に神社の公式ホームページを確認してお出かけください。

