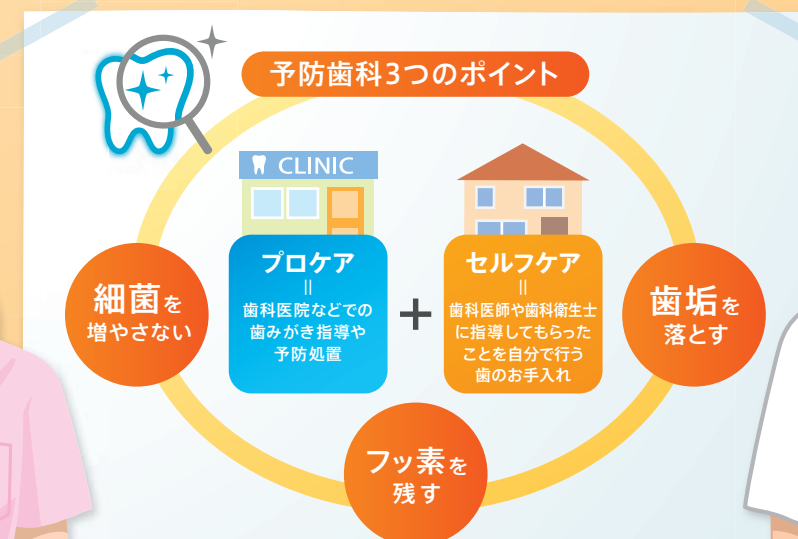


一人ひとりにあった 予防歯科を はじめませんか？

「予防歯科」とは、むし歯や歯周病になる前から歯科医院などでのプロケアと、毎日のセルフケアの両方で継続的にケアすること。取り組む人が増えていますが、適切にケアできている人は少ないようです。自分の歯や口の状態に応じたケア方法を日本歯科医師会に聞きました。



予防歯科は歯科医院での定期的な健診が大切です。痛みや症状の有無にかかわらず、受診しましょう。

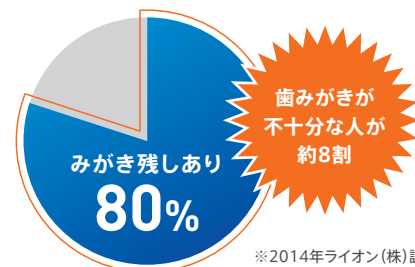


しっかり歯みがきをすれば予防歯科は完ぺき？

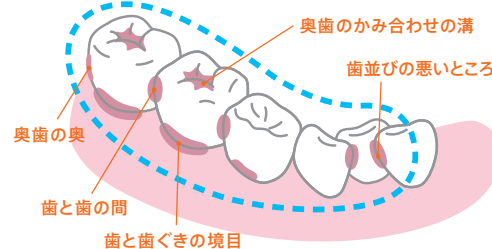
自信のある人も要注意! 約8割に「みがき残し」が

歯みがきを欠かさないという人でも、みがき残しにはご用心。実は「歯みがきに自信がある」と回答した100人を対象とする調査で、約8割の人にみがき残しがあることがわかっています(図1)。「歯と歯の間」「奥歯の奥」など歯垢が残りやすいところ(図2)を中心に、しっかりみがいてください。口腔内環境は一人ひとり異なるため、それぞれにあった歯みがきの方法を歯科医院で指導してもらいましょう。予防歯科は歯科医院などでのプロケアと、その指導に基づくセルフケアで成り立つものなのです。

(図1)「自分の歯みがきに自信あり」と答えた人の歯垢の付着状態



(図2)歯垢が残りやすいところ



ハブラシだけでケアできるか不安です……

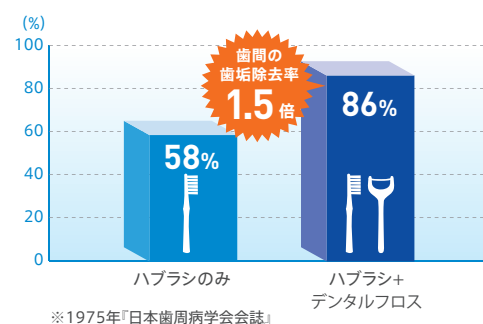
デンタルフロスなどを併用 歯垢の除去率が高まります

ハブラシが届きにくいところをみがくには、部分ケアアイテムをプラスするのがオススメ。例えば、歯と歯の間などにはデンタルフロス、奥歯の奥や歯並びが悪いところにはワンタフトブラシを使うといいでしょう。ハブラシとデンタルフロスを併用すると、ハブラシのみの場合と比較して歯垢除去率が大幅に高まります(図3)。歯垢は2~3日で石灰化がはじまり、歯石に変わると自分では落としにくくなるので、こうしたアイテムも上手に活用してみがき残しをなくしていきましょう。

〈ハブラシと一緒に使いたいアイテム〉



(図3)ハブラシとフロスの併用効果

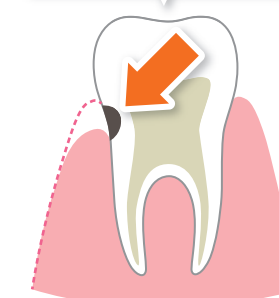


むし歯って、子どもに多いイメージがありますが……?

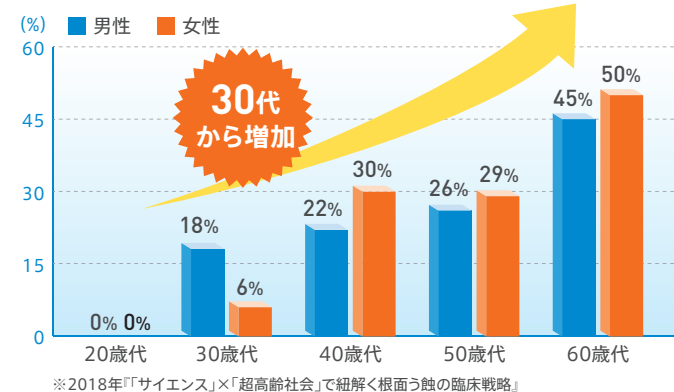
大人こそ注意が必要です! 30代以降は「根面う蝕」が急増

年齢を重ねると増えてくるむし歯もあります。その代表格が「根面う蝕」。様々な要因で歯ぐきが下がることによって露出した歯の根元にできる、大人ならではのむし歯です。露出した歯の根元は弱く、むし歯になりやすいので、最近「歯に物がはさまる」「歯の根元がしみる」などのサインが出ている人は注意が必要だといえます。また、歯を失うリスクも高いむし歯のため、やさしく丁寧なブラッシングや歯の根元までケアできるハミガキ剤などを取り入れ、予防に努めましょう。

大人のむし歯 根面う蝕
露出した歯の根元にできるむし歯のこと



(図4)成人における根面う蝕



こんなことが
気になったら要注意!

- 歯に物がはさまりやすい
- 歯の根元がしみる

大人の歯と口のリスク対策はプロと一緒に。
歯科医院で早めのケアを!