

歯周病の進行を食い止めるために

残念ながら歯周病は基本的には治りません。

ただ、この場合の“治らない”とは

“病気になる前の状態に完全に戻すことは難しい”ということです。

進行を食い止め、炎症を抑え、健康な状態に戻すことは可能です。

大切なのは予防、診断、治療、そしてメンテナンスです。

歯周病の原因は歯垢なのでできるだけ歯垢を溜めない・増やさないようにしましょう。

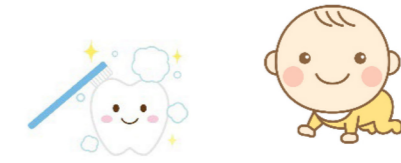


- ① 正しい歯ブラシの方法で毎日ブラッシングをして、歯の表面を歯垢のない清潔な状態にしておく
- ② 歯肉の中まで入っている歯石を完全に除去し、
歯の根っこの表面を滑らかにして炎症を引き起こす細菌を除去する
- ③ 痛んだ歯肉、骨を治療して健康に近い歯肉にする
- ④ 歯肉の健康保持のため歯科衛生士による専門的なクリーニングを定期的に受ける



●箕輪●

仕上げ磨きを



始める時期は？

乳歯が生えてくる8か月頃が、歯磨きスタートのタイミングです。

始めの時期は、まずは歯ブラシに慣れることが大切です。

奥歯が生えてくる1才6か月頃までには、歯磨き習慣ができることを目指しましょう。

【仕上げ磨きの方法】



毛先を歯の面にまっすぐあてる

ハブラシの毛先を歯と歯ぐき(歯肉)の境目、歯と歯の間にきちんとあてましょう。

軽い力で動かす

ハブラシの毛先が広がらない程度です。

強い力で動かすとハブラシの毛先が広がって歯ぐき(歯肉)を傷つけたり、

歯垢(プラーク)が逆に取れにくくなったりします。

また子どもが痛み、歯磨きを嫌がる原因になってしまうこともあります。

小刻みに動かす

5~10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1~2本ずつ磨くようにしましょう。

1か所につき20回以上

歯垢(プラーク)はなかなか取りきれないため、丁寧に動かしましょう。

ブラッシングの時間は3分以上が目安です。

【磨く場所とタイミング】

乳歯の時期は、『奥歯のかみ合わせ上下左右4か所』『上の前歯』に十分気をつけましょう。

仕上げ磨きをしてあげる方の利き手側の犬歯も歯磨きがしにくいので要注意です。

お子さんが歯磨きをした後は毎食後、仕上げ磨きをしてあげるのがベストですが、

難しい場合は、夕食後やおやすみ前を日課にしましょう。

【仕上げ磨きの姿勢】

口の中が見やすく、安全で歯磨きしやすい姿勢として、

ひざの上か、保護者が子供の後ろに回り頭をお腹や脇で固定して歯磨きしてあげるのがおすすめです。

子どもが上手に立ってられないうちは、保護者のひざの上に寝かせることをおすすめします。

ハミガキ剤を使い始めたら、唾液やハミガキ剤を飲み込みにくくするために

子どもを立たせて歯磨きしましょう。



2025

冬号

VOL. 53

ジャイアントパンダの主食

ジャイアントパンダは、毎日主食であるたくさんの竹を食べます。

硬い竹を咬んで割ったり噛み潰したりできるよう、

顎を閉じる筋肉(側頭筋)が頭の上まで厚く発達している為、頭が大きい丸い顔になるみたいです。

ちなみに竹はパンダにとって手に入りやすく、

他の植物に比べてエネルギーを得やすい食べ物なんだそう！

ジャイアントパンダの体には他にも「大きな奥歯」「物を掴める前足」など

効率よく竹を食べるための工夫がされているそうです。



●草野●

◆発行元

泉MK歯科クリニック ◆診療時間

TEL 022-373-0020

月・水・木・金・土曜日

9:00~19:00

FAX 022-373-0040

(昼休み13:00~15:00)

日曜日

9:00~13:00

◆休診日

火・祝祭日

青葉MK歯科

TEL/FAX

022-261-9047

◆診療時間

月・水・木・金曜日

9:00~18:30

(昼休み13:00~14:30)

土曜日

9:00~13:00

◆休診日

火・日・祝祭日

●太内田●

