



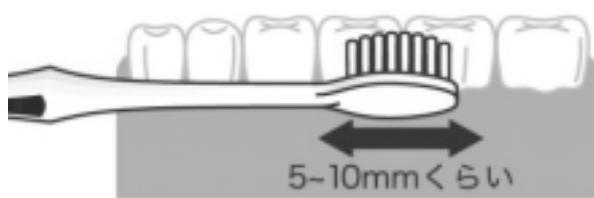
# 歯科だより



今回は歯の清掃についてお話しします。むし歯や歯肉炎になるのは、歯垢が原因で、この歯垢の中には何億もの細菌が住んでいます。歯垢を取り除くには歯ブラシを歯面に当てて小さく横に動かして磨くのが基本です。(図1)歯並びが悪い部分や歯ブラシが届きにくい部分は、歯ブラシを縦にして磨きます。(図2)

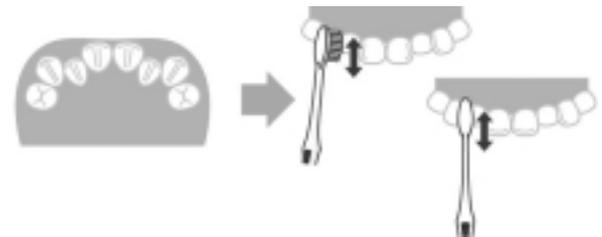
歯に被せ物をしている所は歯肉と被せ物の境目に歯垢が溜まりやすいので、歯ブラシを斜め45度の角度にして歯肉の溝の部分を磨きます。(図3)強くこすりすぎると歯肉を傷つけてしまうので、やさしく磨きます。歯と歯の間は、隙間の大きさに応じてXXS~Lサイズの歯間ブラシやデンタルフロスを使用すると、歯垢が落としやすいです。(図4)その他、歯肉のマッサージ用のシリコンブラシや、歯肉に炎症がある場合に効果的な軟毛の歯ブラシもありますので、詳しくは受診の際にご相談ください。

図1



小刻みに動かして1~2本ずつ磨きます

図2



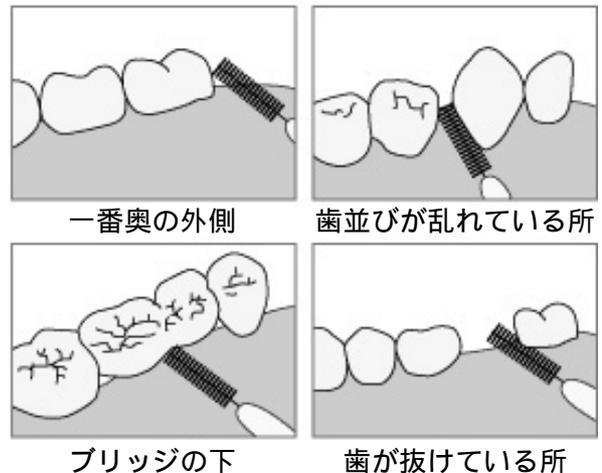
歯ブラシを縦にして歯と歯の間を磨きます

図3



歯肉の境目は歯ブラシを斜めにかたむけて磨きます

図4



## ★訪問歯科診療を行っています★

佐井歯科診療所では訪問歯科診療を行っています。

今年度は新しいポータブルユニットになり、訪問先での歯の治療がより一層可能となりました。歯科診療所までの通院が困難な方は、ぜひご相談ください。

