

地域医療の現場から ● 97

皆さんは毎日、歯ブラシ
していますか？ 1日に何回
していますか？

「食後はきちんと歯磨きを」と、よく言われます。厚生労働省の調査によると、以前は1日に1回という人が半数以上でしたが、最近は1日に2回以上磨く人がほとんどのようです。しかし、虫歯や歯周病で歯科を受診してくる患者さんから、「歯ブラシは毎日



セコメディック病院
歯科口腔外科

須田 智也

やっているのに」「歯ぐきが弱いので…」といった声を耳にします。

私は以前、大学病院で歯周病を専門に治療をしており、中には重度の歯周病の方もいらつしやいましたが、まったく歯を磨かない人はほとんどいなかったと記憶してお

歯ブラシしてますか？

ります。1日2回くらい磨くという人が大半。ちゃんと毎日磨いているのに、なぜ虫歯や歯周病になってしまうのでしょうか。体質によって、生まれつき虫歯や歯周病になりやすい人がいるのは事実です

が、そういう人はほんのわずか。ほとんどの人は正常な歯、正常な歯ぐきをもっています。

皆さんは歯ブラシにどのくらい時間をかけていますか？ この質問をすると1〜2分と答える人がほとんどです。歯に

付着した汚れ(歯垢)をしつかりと取ることが重要なので、ただ時間をかけて磨けばよいわけではないのです。

では、歯ブラシをどのように使うか。歯垢がたまりやすいのは歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目です。歯ブラシを大きく

医療講演会

「歯周病を防ぐために
知ってほしいこと」

8月26日(金) 14時 / イオン千葉ニュータウン / 講師：須田智也医師 / 無料 / 予約不要 / Tel. 457-9900

動かしてしまうと歯の表面だけにあたって、上記部位にはうまくあたりません。歯ブラシの毛先を歯と歯茎の境目に当てて、歯と歯の間で小さく歯ブラシを往復させる。これをすべての歯に対して行います。この方法だと1〜2分では終わりません。

まずは時間をかけてしっかりと歯垢をおとす。これを習慣づけることが虫歯・歯周病の予防につながります。