

ホームケアについて

歯周病の原因

虫歯の原因

プラーク(歯垢)

歯ぐきからは
自分でおこなうプラークコントロール
(毎日の歯磨き)

歯ぐきからは
歯科医院でのプラークコントロール

歯ぐきの下のプラークや
歯ブラシでは取れない
歯石をとる





1日3回歯磨き365日 = 1095回

歯科医院に月に1回来たとしても1年間で12回
大切なのは残りの1000回！！
ちなみに1日2回の歯磨きだと、、、

1日2回歯磨き × 365日 = 730回

365回も磨いていないことになり、凄い差が出ますね！！

患者さんひとり、ひとりお口の中のリスクは異なりますが、お口の健康管理としてむし歯予防・周病予防を行う上でプラークコントロールが一番大切で重要な予防になります。

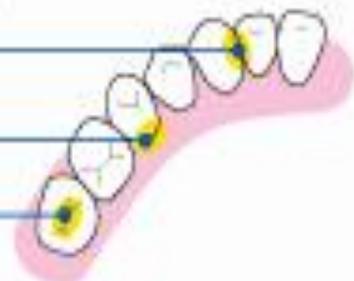
プラークのたまりやすいところ

歯垢のたまりやすいところ

① 歯と歯の間

② 歯と歯ぐきの境目

③ 奥歯のかみ合わせ



④ 歯並びが凹凸なところ

歯並びの凹凸している人は、ハブラシを縦にあて、1本ずつブラッシング。ハブラシの“わき”を使って、すみずみまでみがきましょう。



かみ合わせの溝は、歯垢が残りやすく悪むし菌になりやすいところです。

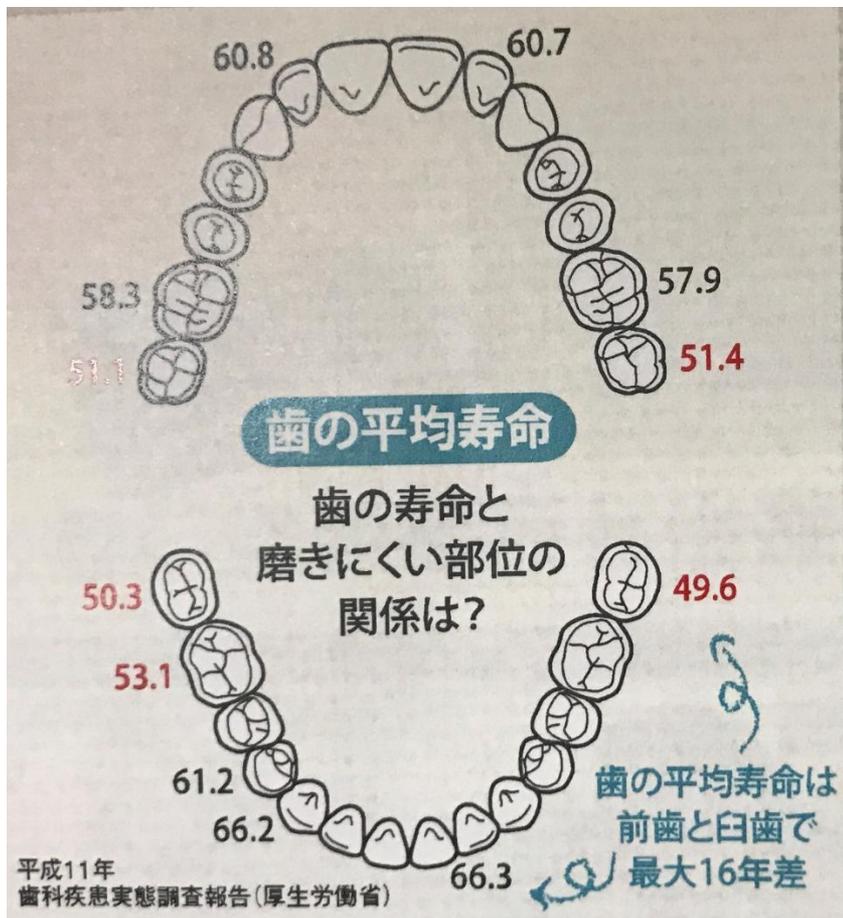


歯垢は、歯と歯ぐきの境目や、歯と歯の間などによく残りがちです。

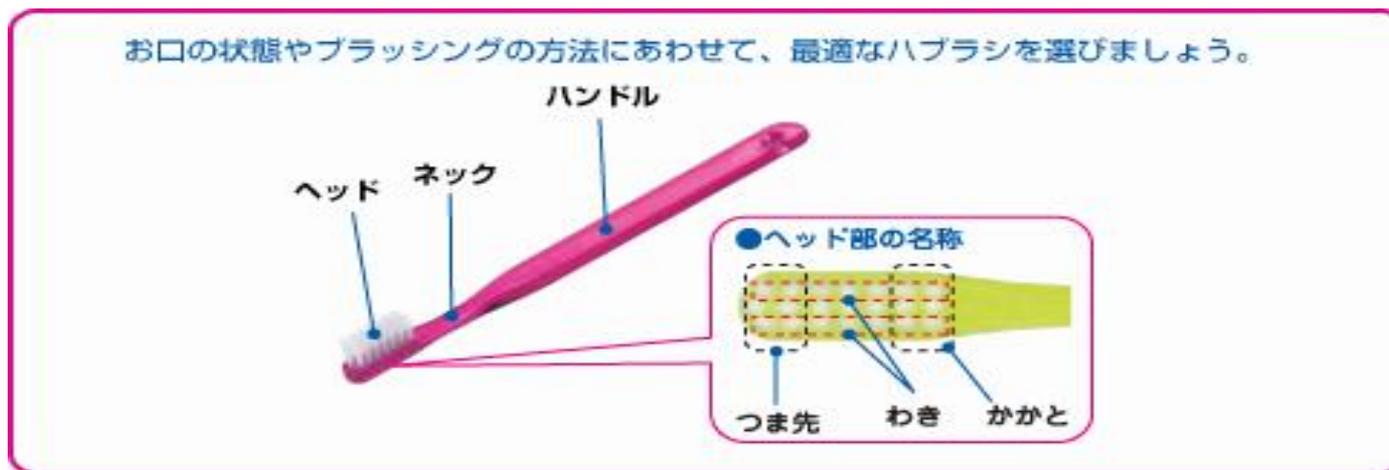


●ハブラシを縦にあててみがく

※歯周病予防には歯と歯ぐきの境目をしっかりみがくことが大切です。



歯ブラシ選びのポイント



①毛のかたさ

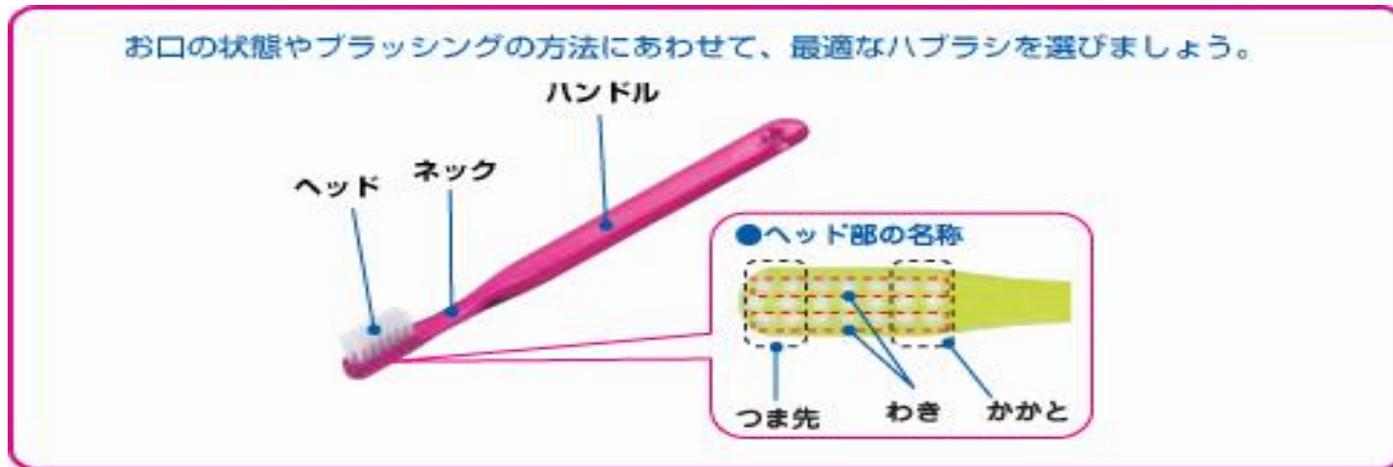
歯、歯茎の状態にあったものを選択する。
大きくわけて

かため ・ ふつう ・ やわらかめ

歯周病により歯茎がはれている人は

「やわらかめ」がおすすめです

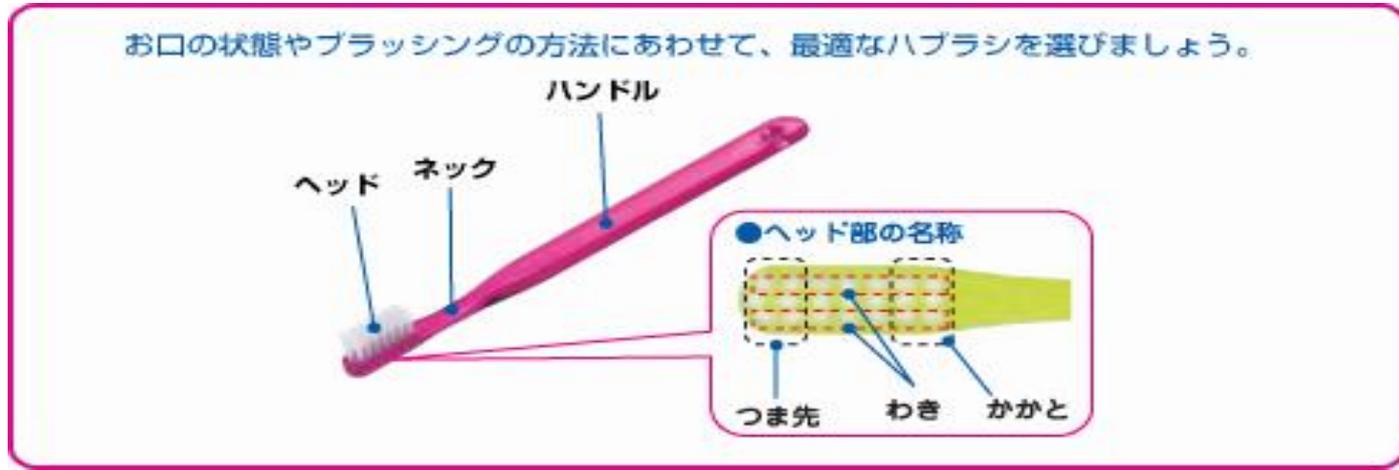
歯ブラシ選びのポイント



②ヘッドの大きさ

小さめのものがお口の中で操作しやすい。
ブラッシングが苦手、面倒な方は、
大きめのサイズを選ぶことで
歯面全体に歯ブラシが当たります。

歯ブラシ選びのポイント



③ハンドルの形・太さ

持ちやすく長さが自分にあっているもの。

手が不自由な場合は太いものがおすすめ。

電動歯ブラシ

プリニア



音波の力で汚れを取り除きます。コンパクトサイズで軽く、長時間の使用でも疲れにくい。ワンタフトブラシもあり、細か部分の汚れ除去に最適です。

ソニックケア



音波がプラークを破壊してツルツルの歯になります。唾液で音波水流を起こし水流の力で歯と歯の間の汚れを洗い流します。これはソニックケアだけの特許術です。

ブラウン



独自の3D丸型回転ブラシでプラークをたたいて浮かし、左右回転でプラークをかき出して汚れを取り除きます。

ルシェロ



カリエスの予防に
健康な歯肉～歯肉炎の方



歯周病の予防に
健康な歯肉～軽度歯周炎/
歯周病メンテナンス期の方



歯肉の痛みが強い方に
中等度～重度歯周炎/
歯肉退縮の方

ピセラ



10代の方・女性の方の
カリエス予防に
永久歯萌出途中/
健康な歯肉～歯肉炎の方



大人の女性の方で
ブラッシング時に歯肉が痛む方に
歯周炎の進行抑制に
歯肉退縮のある方に

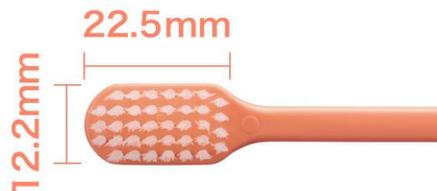


大人の女性の方の歯周病予防に
歯肉炎～軽度歯周炎の進行抑制に
歯周病治療後のメンテナンスに

ゲンキ



ゲンキ
スーパーテーパード
成人用



ゲンキf
スーパーテーパード
女性用 口の小さい方用



ゲンキj
スーパーテーパード
若年層に合わせたサイズ

マルケン

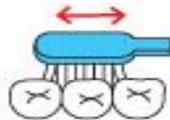


歯周病用
柄が曲がるため
奥歯の歯磨きに最適

正しいブラッシングのポイント

ポイント① 毛先を正しく歯に当てる

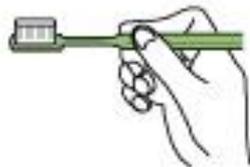
ポイント② 小刻みに動かして磨く



1~2mm幅で歯ブラシを動かす

ポイント③ 軽い力で動かす

●ハブラシの持ち方



150g~200g



みがく力は150~200g程度

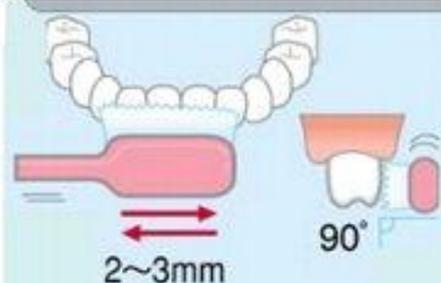
ハブラシを握りしめてしまうと力が入りすぎてしまうため、ハブラシの持ちかたは、歯や歯ぐきに無理な力がかかりにくい、ペングリップ（鉛筆持ち）がおすすめです。



ブラッシング方法

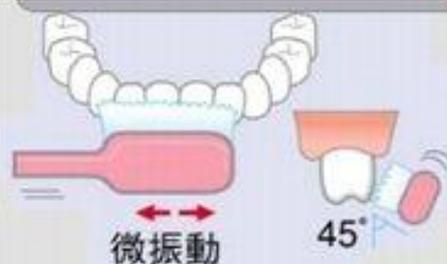
歯並びも歯ぐきの状態も十人十色。プラーク除去のためにもあなたにあったブラッシング方法を丁寧にご指導いたします。

スクラッピング法



歯ブラシの毛先を歯面に対して90度になるようにあて、2~3mm左右に動かす。

バス法



歯ブラシの毛先を歯軸に対して45度にし、軽く圧力を加えて微振動を与える。

ローリング法

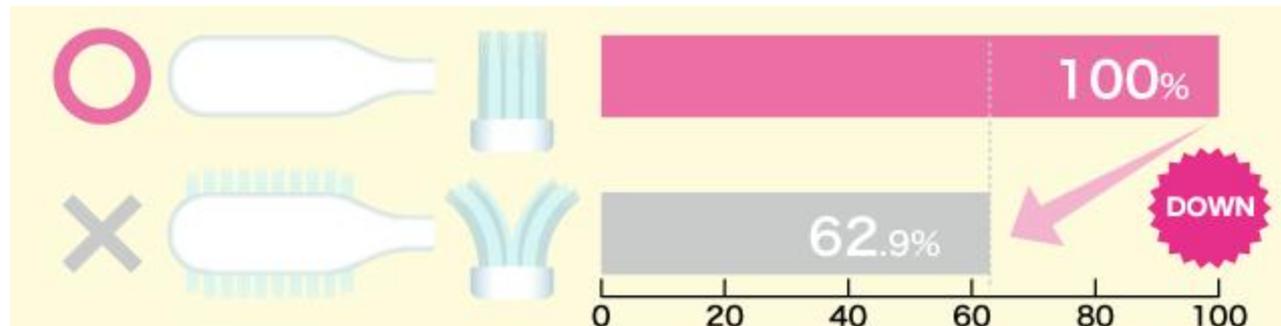


歯ブラシの脇腹で歯肉が白くなるくらいに圧迫してから、かきだす。

歯ブラシは1ヶ月に1度交換しましょう

毛先が開くと汚れの除去効果が約60%しかおちません！
ハブラシを裏側から見て、毛先が横にはみ出していたら交換！

ハブラシの植毛部の開き具合とプラーク除去率



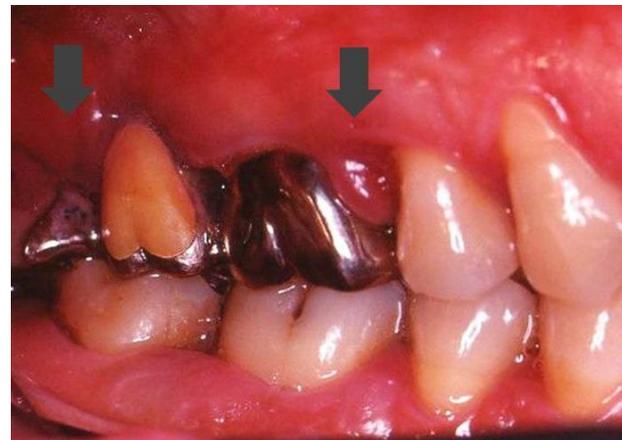
※(公財)ライオン歯科衛生研究所調べ※日本小児歯科学会 1985

ホームケア

歯間清掃用具



歯と歯の間にできてしまった小さな虫歯（初期虫歯）はフロスやフッ素を使用し、進行を防ぐ、遅らせることが可能です！



歯間ブラシ



フロス



タフトブラシ



補助清掃器具を使用しましょう！

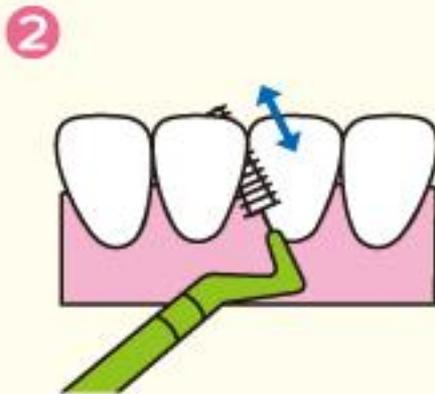
歯と歯の間の汚れもしっかり除去しましょう。

歯間ブラシの使用方法

使い方を誤ると歯ぐきを傷つける恐れがありますので注意しましょう。

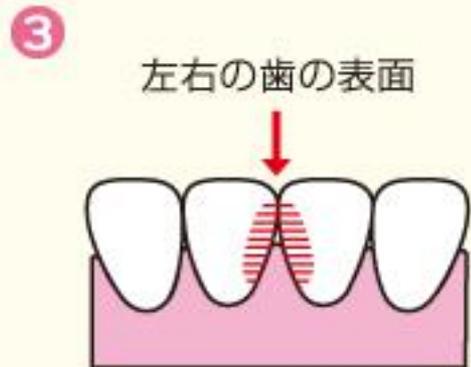


1
歯と歯の間のすき間に合ったサイズの歯間ブラシを選ぶ。



2
歯ぐきを傷つけないように、歯間ブラシをゆっくり歯と歯の間に入れる。

※歯間ブラシの植毛部分には金属のワイヤーが使われていますので、ワイヤーの先端を歯ぐきに向けて入れてしまわないよう気をつけましょう。



3
歯ぐきではなく、左右の歯の表面に沿ってあたるように動かす。

奥歯に対して使用する場合は、歯の内側、外側の両側から使用すると、より効果的に汚れが取り除けます。

デンタルフロスの使用方法

デンタルフロスとは、歯と歯の間の汚れをとるお口のためのフロス(=糸)のことです。

デンタルフロスには、「糸巻きタイプ」と「ホルダータイプ(柄付き)」があります。



糸巻きタイプ

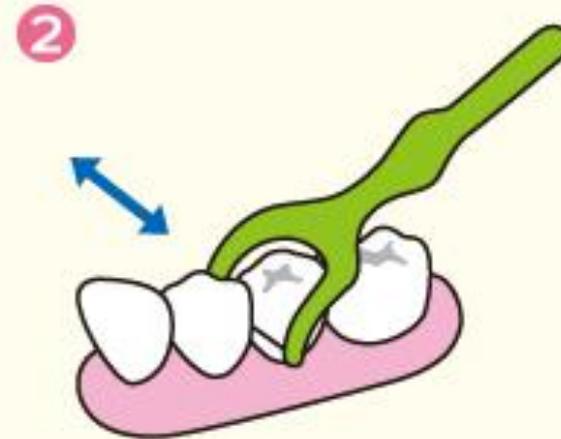


ホルダー(柄付き)タイプ

〈ホルダー(柄付き)タイプ〉



デンタルフロスを持ち、歯ぐきを傷つけないように、歯と歯の間にゆっくりと入れる。

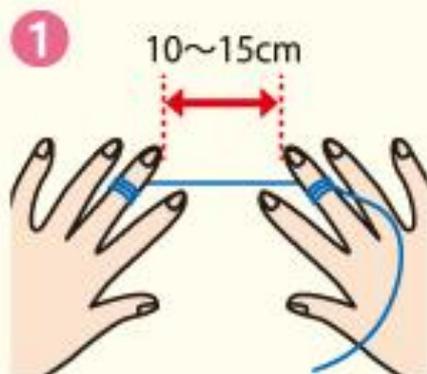


歯の表面に沿わせるようにして、デンタルフロスを前後に数回動かす。

※歯ぐきではなく、左右の歯の表面に沿って当たるように動かしましょう。

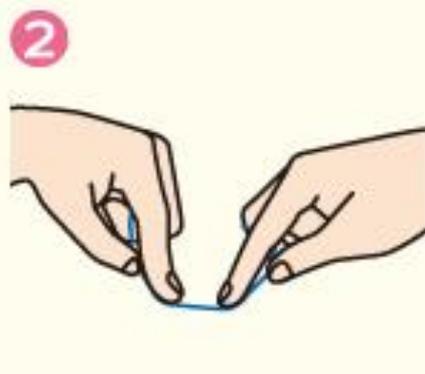
デンタルフロスの使用方法

〈糸巻きタイプ〉

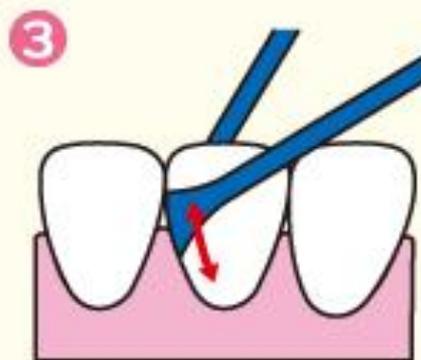


デンタルフロスを適度な長さ(40~50cm)に切った後、両手の中指に2~3回ずつ、デンタルフロスの間隔が10~15cmになるように巻きつける。

※左右の指どちらかにデンタルフロスの端を寄せて巻きつけると、無駄なく使えます。

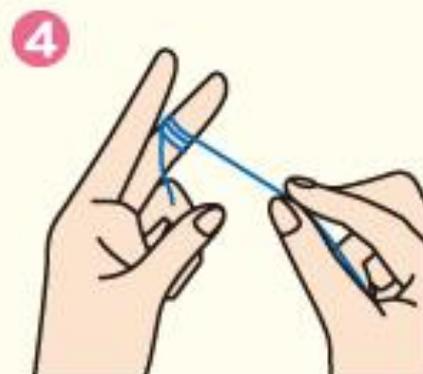


ピンと張った状態になるように親指や人差し指で支え、歯ぐきを傷つけないように、歯と歯の間にゆっくりと入れる。



歯の表面に沿わせるようにして、デンタルフロスを前後に数回動かす。

※歯ぐきではなく、左右の歯の表面に沿って当たるように動かしましょう。



次の歯と歯の間をケアする際には、デンタルフロスの使用した部分をすらしめて、新しい部分を使う。

タフトブラシの使用法

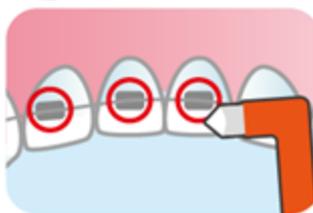
▼ こんな磨きにくいところはワンタフトブラシを使おう! ▼

1 歯並びの悪いところ



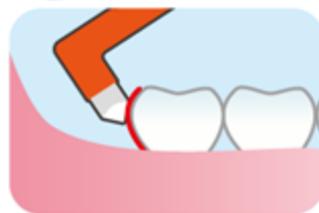
歯並びが悪い場合でもブラシの先を歯にしっかり当てて磨くことができます。

2 矯正装置のまわり



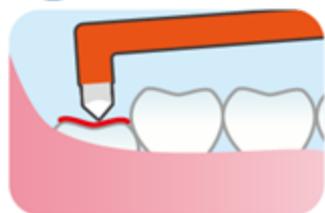
矯正装置は複雑な形をしているため、歯と装置に汚れがたまりやすくなります。

3 奥歯の奥



歯ブラシでは届かない奥歯の奥の面もしっかり磨きましょう。

4 背の低い歯



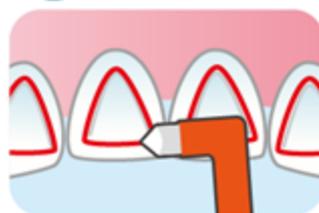
生えかけの親知らずなど、噛む面に正確にブラシを当てて磨きましょう。

5 抜けた歯のまわり



抜けた歯のまわりや、歯ぐきと歯の境目などを磨きましょう。

6 前歯の裏



上の前歯の裏側はシャベル状に窪んでおり、プラークがたまりやすい場所です。