



# 歯っぴー通信



2023年  
4月

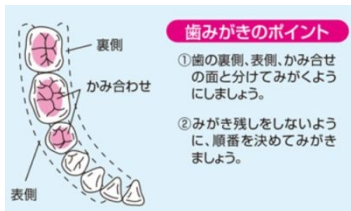
## KURATOMI DENTAL CLINIC くらとみ歯科クリニック

### 歯周病予防に効果的なブラッシング法を復習しましょう

歯周病を予防するには、歯垢(プラーク)を減らす「プラークコントロール」が必要となります。プラークコントロールには自宅でのセルフケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアがあり、どちらも大切です。つまり歯科医院でどれだけ歯垢を除去しても、自宅ですっかりブラッシングしなければ、歯周病は予防できません。

#### プラーク(歯垢)のつきやすいところは特に注意してみがきましょう

「歯と歯の間」、「歯と歯肉の境目」、「かみ合わせの面」はプラークがつきやすいところです。これらの部位に歯ブラシの毛先が届くように意識してみがきましょう。また、歯と歯の間の歯垢は歯間清掃用具(デンタルフロス、歯間ブラシ)も併用すると効果的に歯垢を除去することができるので、活用しましょう。

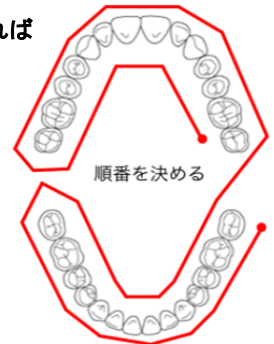


長く時間をかけて磨いたとしても歯ブラシが当たっていない場所があればその場所は磨けていないことになります。そのため、時間をかけることより大切なのは順番を決めることです。

つい前歯から、奥歯からと磨きやすい場所から磨き始めてしまいがちな順番を決めましょう。

右利きの方は、右図のような動きが良いとされています。左利きの方は左からと順番を決めると磨き残しがなくなります。

必ず、この順番ということではありませんが自分自身で覚えやすく手を動かしやすい順番を決めてください。



#### お口の健康レシピ

##### 噛むカムレシピより

##### とりと根菜のどんぶり

##### 【材料(2人分)】【分量】

- ごぼう、れんこん.....各100g
- にんじん.....1/2本
- 鶏むね肉.....1枚
- A-
- 砂糖.....大さじ1と1/2
- めんつゆ(3倍).....大さじ1
- 水.....大さじ3



- ごぼうはささがきにして水にさらし、水気をきる。れんこんは皮をむき、いちょう切りにする。にんじんは千切りにする。
- 鶏肉は一口大に切り、酒大さじ1で下味をつける。
- フライパンに油をひいて(2)を炒める。(1)を加えて-Aを入れ炒める。
- どんぶりにご飯を入れ、(3)のをせ、ごまのりを散らす。

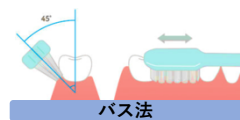
#### ブラッシングのポイント

歯みがきには「毛先の当て方」、みがく時の「力加減」、「動かし方」の3つのポイントがあります。この3つのポイントを意識しながらみがきましょう。1ヶ所20回以上みがくようにしましょう。

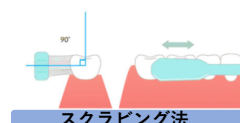


#### ブラッシング法

- 歯の表面を磨くときは、歯ブラシを歯に対して直角に当てて小刻みに動かして磨きましょう。
- 歯と歯の間を磨くときは、歯ブラシを横にして磨き続けるだけではなく、縦にして動かすことで磨き残しが少なくなります。歯と歯の間は磨きにくい部分なので、デンタルフロスや歯間ブラシなどを併用しましょう。
- 歯と歯茎の境目(歯周ポケット)を磨くときは、歯ブラシを斜め45度にし、毛先を軽く入り込ませるように磨きます。丁寧に優しく磨くのがポイントです。



歯と歯ぐきの境目に45度の角度で歯ブラシの毛先を当て、左右に小刻みにブラッシング。歯垢の除去と歯ぐきのマッサージ効果がある。



歯の面に歯ブラシの毛先を0度の角度で当て、左右に小刻みにブラッシング。奥歯の裏側や噛み合わせ面の歯垢の除去に適している。



院長の挨拶コーナー

#### 「新たなるスタート」

咲き誇る桜の花に見守られ、新しい年度が始まる4月。初々しい新入社員たちの姿がほほえましくも、まぶしく感じられます。

春風が心地よく、何かわくわくうきうきとした気分になりますね。せっかくの春、皆様も、何か一つ、小さなことでもいいので、始められてはいかがでしょう？



院長 蔵富康浩  
岡山大学歯学部卒業

#### くらとみ歯科クリニック

茨木市東太田1-5-36

072-657-7476



QRコードからHPをご覧ください