

歯と歯周のケア

歯ブラシ編 (後編)

加藤 元 (日本アイ・ピー・エム健康保険組合 予防歯科)

前回の歯ブラシの選び方、ブラッシング方法に引き続き、今回は、歯科予防プログラムを通じてみてきたみなさまの癖やその対処法についてお伝えしましょう。

図2 前歯の内側 たてみがき

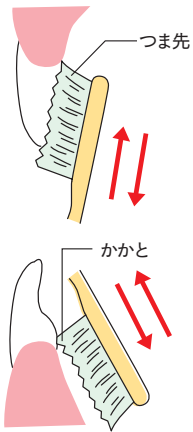
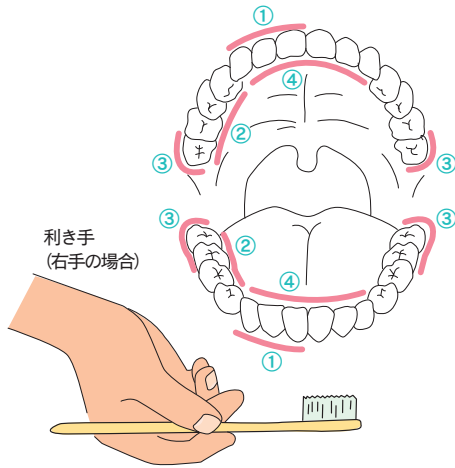


図1 みみが残しポイント



みがき残しやすいポイントはズバリ、ここです

① 利き手側の前歯から糸切り歯 (犬歯) あたりの表側

歯ブラシを持ち替えるときにスキップしやすい部分なので、注意しましょう。

② 利き手側の奥歯の内側

利き手側の上下の奥歯の内側は、かなり意識をしないと歯ブラシの毛先をあてるのが難しい部分です。ペングリップで歯ブラシを持ち、ハンドルが反対側の犬歯の位置にくるよう角度をつけましょう。

③ 一番奥歯の表側から後ろ側

歯と頬のあいだにスペースが少ないため、歯ブラシのヘッドが届かないケースが多いようです。口を大きく開けず、頬をゆるめた状態で歯ブラシをアプローチさせましょう。

④ 前歯の内側

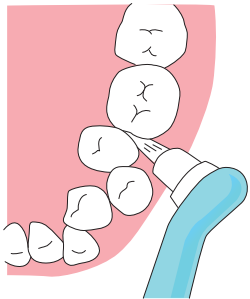
上の前歯は空気の通り道で一番乾燥しやすく歯垢がこびりつきやすい部分、下の前歯は唾液腺の影響で歯石がつきやすい部分です。歯ブラシを縦に持ち、歯ブラシのつま先やかかとを歯と歯肉の境目にあてて、1本ずつ丁寧にブラッシングしましょう。

歯みがきが終わったら、舌の先で歯をむらなくさわり、ぬめりが残っていないか確認します。

チップブラシを活用しましょう

小さな毛束のチップ (ポイント、タフト) ブラシが入手しやすくなりました。歯と歯肉の境目、歯と歯の間を限局的にみがくことができます。また歯並びが悪いところや、はえ

図3 チップブラシの活用



かかっている親知らず、一番奥歯の後ろなどの歯垢除去にも効果的です。

よく見ること、ブラッシング能力向上の秘訣です

漫然と歯ブラシを動かすのではなく、歯のどこに歯ブラシの毛先があたっているのか、目で確認することはとても大切なことです。明るい照明のもと、鏡に近づくか手鏡を持ってブラッシングしましょう。歯ブラシを持っていない手の指で唇や頬を引っ張ると、さらにいつも見えていないところがよく見えてきます。

図4 鏡を見てブラッシング



いつブラッシングするのが効果的か

食事をすることに歯垢が歯に付着するために、毎食後が理想です。ただ、1日1回念入りにブラッシングをすれば、24時間は細菌の繁殖を防ぐことができるといわれています。特に就寝中は唾液の分泌量が減り、口の中の細菌が増殖しやすい時間帯なので、夕食後から就寝前にかけてのブラッシングは時間をかけて丁寧に行いましょう。

なお、お酢や柑橘系等の酸性食品を多く摂る傾向にある人は、摂った直後に力をいれてブラッシングすることを繰り返していると、かえって歯が削れてしまう (酸蝕症) ことがあります。これらの食品の摂りすぎや直後の頻繁な歯みがきには注意しましょう。