

学校歯科だより



令和4年7月20日

学校歯科医

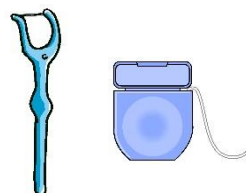
いはら歯科医院

伊原 雅俊

学校歯科医をしております伊原と申します。皆様いかがおすごでしょうか？7月に入り暑くなってきましたね。熱中症にならないように水分補給をこまめにしましょう！さて、今回は①デンタルフロスについて②歯肉炎、歯周炎の違いについてお話したいと思います。

① デンタルフロスについて

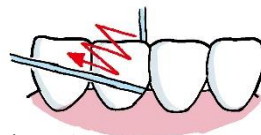
皆さん、デンタルフロスを使ったことはありますか？
デンタルフロスを使うとよいことがたくさんあります。



・歯垢がよく落ちる

歯ブラシのみ⇒歯垢の約6割しか落とせない

歯ブラシ+デンタルフロス⇒歯垢の約8割を落とせる



・口臭予防

歯垢は口臭の原因になるので、歯垢をしっかり落とすことにより
口臭予防になります

・虫歯の早期発見

歯と歯の間をフロスすることによって、詰め物と歯の段差や虫歯の凹みなどにひっかかり、初期虫歯を早期発見できる場合があります

以上の点から、デンタルフロスは、歯磨きにおいて重要な役割を担っています。でも、使い方は非常に難しいので、歯科医院で一度フロス指導を受けてみてください。

② 歯肉炎と歯周炎の違い

皆さん、歯肉炎と歯周炎の違いはご存じでしょうか？

皆さんの年齢であれば、歯茎が赤くはれていたら歯肉炎の可能性が高いでしょう。それが段々大人になるにつれて歯周炎に移行していきます。

それでは違いについてみていきましょう。

歯肉炎⇒歯茎が赤く腫れて出血しやすい状態

歯周炎⇒歯肉炎が進行して、歯を支えている周りの骨がとがされて、歯がグラグラする状態。最終的に歯を抜かなければならないこともあります。

◇ どちらも最初の主な原因は、食後の食べかすや磨き残しです。食べかすなどを栄養にして細菌が口の中で歯垢を作り、歯茎の炎症を引き起こします。



歯茎が赤く腫れていたり、歯みがきの時に出血がある人は要注意！歯ブラシとデンタルフロスを使って丁寧に歯磨きをしましょう。丁寧な歯みがきを続けると、ピンク色の引きしまった歯茎になりますよ。



炎症を起こした歯肉。歯肉が赤みを帯び、ぶっくるとはれています。



ていねいな歯みがきが続けた後の歯肉。赤みがひいて、ひきしまってきました。

<予防法>

・歯磨きをしっかり行う

食後できればすぐに歯ブラシをしてください。歯垢を除去することにより、歯茎が炎症を起こすことを防ぐことができます。

・定期的に歯科医院に行く

毎日きちんと歯磨きをしていても、歯垢がたまったり、歯石が歯に沈着したりするので、歯科医院でチェックしてもらいクリーニングをしてもらいましょう。



毎日の歯みがき+プロのクリーニングで口の健康を守りましょう。「歯医者にしばらく行ってへんなあ」という人は、夏休み中に一度クリーニングのため、歯科医院へ行ってみてください。

