

歯みがきしてはいるのに

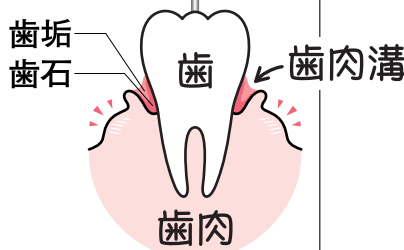
歯肉炎が治らない

「歯肉炎」と診断されてから、気をつけて歯をみがいているのに、毎年健診で同じことをいわれてしまいます。どうしてなのでしょう？

Q1 「歯肉炎」って何？

A 「歯のまわりの歯肉（歯ぐき）の炎症です。

歯と歯肉の間に、歯肉溝しにくうというポケット状の部分があります。ここに歯垢しこうや歯石しせきなどの歯の汚れがたまり、歯肉が炎症を起こします。これが歯肉炎です。歯肉の腫れ、歯みがき時の出血などが特徴です。



Q2 「歯肉炎」を放っておくと、どうなるの？

A 「歯周病」になり、歯がぬけてしまうかもしれません。

歯肉炎が進行すると、歯の土台（支えている骨）までが壊されていきます。これが「歯周病」です。中高年になって歯を失う一番の原因は歯周病で、なんと虫歯より多いのです。



歯肉炎



Q3 毎日キチンと歯みがきをしているのに、「歯肉炎」がよくなりませんが……

A 正しい歯みがきの方法を覚えましょう。

覚えましょう!

正しい歯みがきの方法

1

歯ブラシの持ちかた

ペンを持つ感じで、2～3本の指で軽く持ちましょう。歯ブラシが動かしやすくなり、不要な力が入りにくくなります。

ペンみたいに
かかーく持つ

2

歯ブラシのあてかた

歯の並びに平行にあてましょう。また歯ぐきとは45度の角度になるようにしましょう。奥歯は表と裏からの半分ずつみがきましょう。

口を大きく開けないほうが届きやすいですよ。

平行に

45度

3

歯ブラシの動かしかた

小刻みに動かしたほうが、歯垢はとれます。5mmくらいを目安に、1本ずつみがくつもりでやってみましょう。歯並びの悪い人は、歯ブラシの角度や方向を工夫してください。

ゴシゴシ

よくない例

※「そんな大変」という人は、電動歯ブラシという手もありますよ。

4

こんなときは、歯医者さんに相談してみよう

出血や腫れがひどい、歯石がとれないときは、歯医者さんに相談しましょう。その際にブラッシングについて、アドバイスしてもらおうといいですよ。1年に1回、できれば2回は、歯と歯ぐきの健診を受けるとよいでしょう。

歯のセルフケアは「FBI」で

F … フロッシング (糸ようじ・デンタルフロス)

B … ブラッシング (歯みがき)

I … イリゲーション (うがい)



まとめ

歯肉炎は、セルフケアで防げる・治せる病気です。
歯周病で歯を失わないためにも「FBI」を習慣づけましょう。



歯みがきの習慣は、とてもよいことですね。ブラッシングには、ちょっとしたコツがあるんです。「歯をみがく」より「歯垢をとる」イメージです。早速実行してみてください。また不規則な生活、喫煙、糖尿病等も歯肉炎を悪化させる原因になりますので、注意してください。

