

正しい歯みがきについて

皆さんは毎日歯みがきをしていると思います。毎食後1日3回していますか？朝、昼、晩どれも大切ですが、特に寝る前の歯みがきはとても重要です。もし歯みがきを忘れてしまって寝てしまうと、夜寝ている間にお口の中で、むし歯菌や歯周病細菌などがどんどん増えていってしまいます。毎日、正しくしっかりと歯みがきをしましょう。

歯みがきの最も重要な目的の一つは、お口の中の歯垢（プラーク）を取り除くことです。歯垢（プラーク）とは細菌の塊ですので、歯みがきをすることは歯垢（プラーク）を取り除くことイコール細菌の除去なのです。細菌を除去することでむし歯や歯周病になりにくくなりますし、全身の健康を守ることにもつながっているのです。

では正しい歯みがきとはどうすればよいのでしょうか？順番を決めて、1～2本ずつみがいていきましょう。1か所20～30回くらい小刻みに歯ブラシを動かして、歯ブラシを歯の面に当てて、しっかりと歯垢（プラーク）を落としていきましょう。この時強く力を入れすぎないようにしましょう。歯垢（プラーク）の着きやすいところは、①歯のかむ面 ②歯と歯の間 ③歯と歯肉の境目 ④歯並びの悪いところなどです。歯ブラシだけでは歯垢（プラーク）を落とすきれない場合もあります。そのような時は、糸ようじ（デンタルフロス）や歯間ブラシなどを使います。お口の中の環境は一人ひとり違います。詳しい歯みがきの仕方については、実際に歯科医院に行ってみてもらいましょう。

（一社）北足立歯科医師会

