歯のはなし　さわやかな歯で新年を!　「歯のクリーニング」

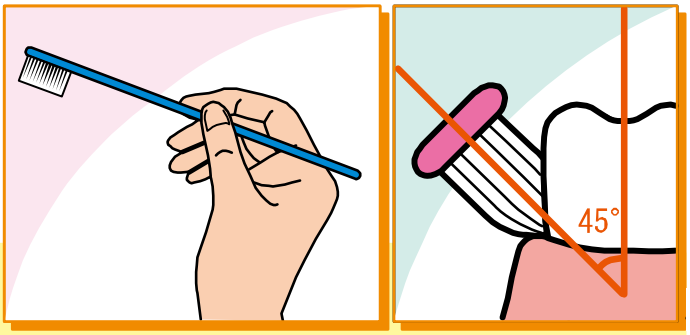
早いもので今年ももう終わりが近づいています。「そろそろ家の大掃除を…」と思っている方も多いと思いますが、お家同様、１年の締めくくりとして『**歯のクリーニング**』もされてみてはいかがでしょうか？「歯のクリーニング」には大きくわけて**“自宅で行うもの”**と**“歯科医院で行うもの”**があります。 そこで今回はその各ポイントについてご紹介させていただきます。

自宅で行うクリーニングのポイント

自宅でのケアがしっかりできていないと健康な歯を保つことはできません。 では、自宅で行うクリーニングのポイントをご紹介します。

基本は正しい歯みがき

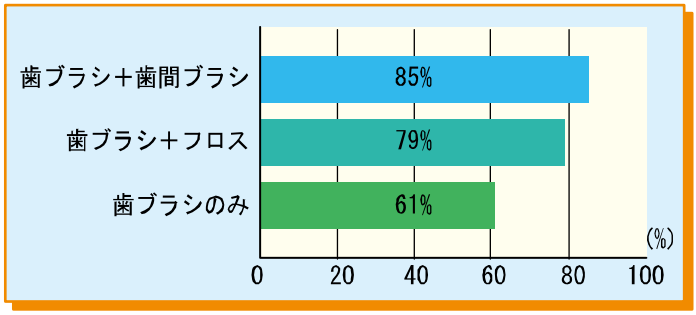
自宅での基本はやはり**“正しい歯みがき”**です。 歯ブラシで力いっぱい擦(こす)りすぎると、歯の表面や歯ぐきを傷つけたり、知覚過敏(ちかくかびん)の原因にもなってしまいます。 **正しい歯みがきのコツは次の３つです。**



1. 時間は３分以上かけて、１か所につき２０回以上みがく。
2. ブラシは歯に軽くあて、小刻みに動かす。
3. 歯と歯ぐきの間をみがく時は、歯ブラシを４５度の角度で当てる。 その時、ペンを握(にぎ)るように歯ブラシを持つと無理な力がかからず汚れが落とせます。

フロスや歯間(しかん)ブラシを併用(へいよう)

どんなに丁寧(ていねい)にみがいても、歯と歯の間の汚れは歯みがきだけでは落としきれません。 歯みがきだけでは歯間の汚れが約６割しか落とせませんが、**デンタルフロスや歯間ブラシを併用すると８～９割の汚れを落とすことができる**といったデータもあります。 今まで使ったことのない方は、ぜひ一度試してみてはいかがでしょうか？

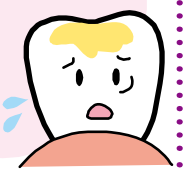


歯科医院で行うクリーニングのポイント

歯科医院では、自宅では落とせない歯の汚れを**「専門の器具」**を使って徹底的に除去します。 では、歯科医院ではどのような歯の汚れを落とすことができるのかご紹介します。

古い歯垢(しこう)や歯石(しせき)

「歯垢」とは、むし歯や歯周病(ししゅうびょう)の原因になる細菌の塊です。 歯垢は歯みがきで落とすこともできますが、みがき残してしまうとそれが**「歯石」**に変化します。 この歯石はとても硬いため歯みがきだけでは落とせなくなってしまいますが、歯科医院ではこういった歯石もしっかり除去します。



食べ物やヤニなどの着色汚れ

コーヒーやお茶、赤ワインを飲んだり、喫煙習慣のある方は、歯の表面に**「着色汚れ」**が付いてしまいます。

こういった着色汚れも歯科医院ではしっかり落とすことができます。

細菌の膜「バイオフィルム」

「バイオフィルム」とは、口の中の細菌がネバネバしたものを作り、それが歯の表面にベッタリ付着して膜状になったものです。 そして、この膜の中でむし歯菌や歯周病菌が増殖(ぞうしょく)していきます。 こういったバイオフィルムも歯みがきだけでは簡単に落とせませんが、歯科医院で行うクリーニングではしっかり落とすことができます。

歯科医院で行うクリーニングは、むし歯・歯周病の予防や早期発見に役立ちます。 しっかりとしたケアを行って、健康で美しい歯を保ちましょう！