



歯のはなし

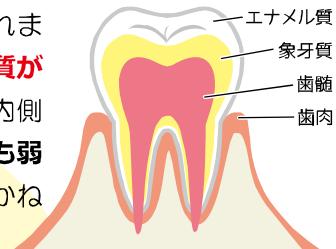
歯や歯ぐきが傷ついているかも? “歯のみがきすぎ”に注意しよう!

むし歯や歯周病予防のために、しっかりと歯をみがいているのは本当に素晴らしいことです。しかし、「ゴシゴシと力任せにみがいている」「20分以上時間をかけてみがいている」といった場合は、“歯のみがきすぎ”かもしれません。 今回は、**みがきすぎによる歯や歯ぐきへの影響**、**みがきすぎないコツ**についてご紹介します。



歯をみがきすぎるとどうなるのか？

歯はみがけばみがくほどキレイになって、汚れもしっかり落とせると思われるかもしれません、歯や歯ぐきは意外とデリケートで力任せにみがいていると、歯の表面のエナメル質が削れたり歯ぐきが下がる原因になります。このような状態になるとエナメル質よりも内側にある象牙質^{ぞうげしつ}が露出してしまいますが、象牙質はエナメル質よりもやわらかく、酸にも弱い性質であるため、かえってむし歯になりやすい状況を作り出してしまうことにもなりかねません。



さらに、歯ぐきが下がると**食べ物が詰まりやすくなったり**、**知覚過敏**^{ちかくかびん}の原因にもなってしまいます。一度下がった歯ぐきは元にはもどりませんので、十分注意してください。



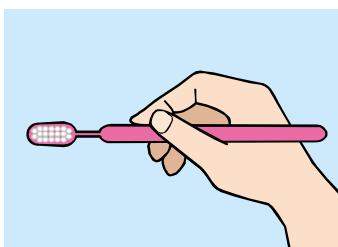
また、歯みがきの一番の目的はむし歯や歯周病の原因となる歯垢を落とすのですが、歯ブラシを力任せに歯に強く当ててしまうと歯ブラシの毛先が開き、みがき残しが多くなります。^{しこう} 細菌の塊である歯垢はトロッとしていてうがいだけでは落とせませんが、歯ブラシでブラッシングすればある程度は落とすことが可能ですから、ゴシゴシこする必要はありません。

みがきすぎないコツとは？

歯周病でもないのに「歯ぐきが下がってきた…」「歯の根元が露出している…」「新しくおろしたばかりの歯ブラシの毛先が1～2週間で開いてしまう…」という方は、**歯をみがきすぎている可能性があります**ので、次のような**歯をみがきすぎないコツ**を参考に、正しい歯みがきをしてみましょう！

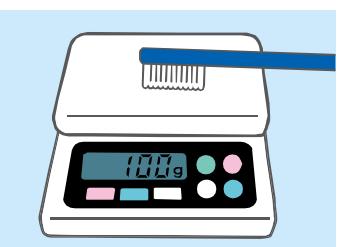
コツ1 歯ブラシはペンのようを持つ

歯ブラシは柄の部分を
グーで握るのではなく、
ペンのように持つと過度
に力が入りません。



コツ② はかりで力加減を確認する

ご自宅にはかりがある方は、ご自身の歯ブラシの力加減を確認してみましょう。理想的な**力加減は100~200g**です。意外と軽い力ですよ！



コツ③ 適正な力で小刻みに動かす

毛先が広がらない程度の力で歯ブラシを歯に当てたら、歯を1～2本ずつみがくイメージで小刻みに動かしましょう。



適正な力加減で、丁寧に歯をみがきましょう！