

2017年5月1日掲載

正しい「予防歯科」とは
自宅、病院 両方でケア

「歯磨きに自信がある」と回答した人を対象とした歯垢（しこう）の付着調査によると、約8割もの人が、磨き残しがあることが分かりました。

特に歯垢が残りやすいのは、「歯と歯の間」「歯と歯ぐきとの境目」「奥歯の奥」などです。歯ブラシが届きにくい箇所を把握してケアすることが大切です。

むし歯の発生と進行を防ぐためには、「フッ化物を口の中に残す」ことがとても大切です。

フッ化物には、①エナメル質を修復する再石灰化を促進する②酸に溶けにくい強い歯にする。などの働きがあり、歯の健康を守ってくれるのです。

歯みがきはフッ化物配合のものを使い、すすぎは少量の水で回数も少なめに1～2回にしましょう。何度もすすぐと、口内に残るフッ化物が減ってしまいます。

また、就寝中はむし歯の原因となる細菌が最も増殖しやすい時間帯となっていますので、増殖を抑える作用のある「デンタルリンス」を使うことも有効です。

毎日のセルフケアだけでは、むし歯や歯周病の原因となる歯垢や歯石を完全に除去することは困難です。

歯や口の健康を守るために大切なのは「予防歯科」です。正しい予防歯科とは、毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロフェッショナルケアの両方を組み合わせて実践します。歯科医院で歯と口の状態をチェックし、セルフケアでは落とせない汚れの除去や予防処置、セルフケアの指導を受けるようにしましょう。