



歯は磨かないでください

33年間、歯科衛生士として歯科医療の現場に立ち、3万人の患者さんを見てこられた豊山とえ子さんが書かれた、驚きのタイトルの本、『歯は磨かないでください』の紹介です。



毎日磨いても虫歯や歯周病になってしまうのは一体なぜなのか？

豊山さんはその理由について「まちがった歯磨きをしている」からと述べています。歯を磨けば虫歯や歯周病を防げる、という考えが間違いで、結論からいうと、「口の中の細菌を取り除く」。これがもっとも効果のある方法と話します。(本書9～10ページより)

「まちがった歯磨き」と「細菌を取り除く」、これはどういうことなのでしょうか。

豊山さんがまずメスを入れるのは歯磨きの方法です。

多くの方は、大きな歯ブラシをシャカシャカと大きく動かしながら、歯を磨いているのではないのでしょうか。しかし、いくら磨いても、プラーク（歯垢）がとれていなければ磨いていないのも同然。さらに、磨き方によっては歯や歯肉を傷つけてしまう可能性もあります。

また、私たちはつい、「歯“だけ”を磨きさえすれば、大丈夫」と考えがちですが、歯周病や虫歯を防ぐ上で、いわゆる「歯磨き」だけでは不十分。なぜなら、歯垢は歯と歯肉の間にびっしり詰まっていることが多いからです。本書でおすすめしている、ポイントは

- ・歯と歯のキワ
- ・歯と歯の間
- ・奥歯の噛み合わせ部分

この3つのポイントこそが、歯垢のたまりやすい場所。このポイントを意識したケアを行なうことが歯周病と虫歯予防に効果を発揮するのです。

歯ブラシだけでは「6割しか汚れが落ちない」ため、デンタルフロスや歯間ブラシを組み合わせて使うことが大切と述べています。

歯ブラシでの歯磨きも6割の汚れを取るのととても大切ですが、デンタルフロスや歯間ブラシの併用がかかせません。

当院で歯磨きの指導をさせてもらっていますが、疑問な点はスタッフにお気軽にお聞きください。

