

# ニコないっしん3月号



2020年 Vol.145

## 【現役歯科医師に聞く】20代から要注意の「歯周病」！歯科医師が教える効果的なセルフケアとは？

今回は医科歯科.comさんの記事を紹介します。 <https://icashica.com/wp/shica/36384>

自分は毎日、ちゃんと歯磨きをしているから「歯周病」なんて縁のない病気、と思いませんか？自覚症状なく進行するのが歯周病といわれており、歯を失う原因の第1位なんです！

そんな怖い歯周病に対して、現役歯科医師であり生活者向けの啓発活動も行っている照山裕子歯科医師に正しい歯磨きとセルフケアについてお話を伺いました。



### 毎日の歯ブラシについて、おすすめはありますか？

人によって違うので、どの歯ブラシが良いかは一概には言えないのですが、大人の場合は確実に虫歯のリスクよりも歯周病のリスクのほうがぐんと上がります。

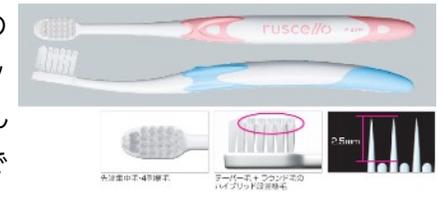
虫歯は硬組織(歯の硬い部分)に穴が開く病気なのに対し、**歯周病は軟組織(主に歯ぐき)が腫れるところから始まります。**

毎日の歯ブラシで磨き残しがあるとそこで**歯周病の原因となる細菌が増えます**。それを排除しようと身体の防御反応が働くのですが、抵抗力は年齢と共に下がっていくので、病原菌の勢力に負けてしまうんですね。

### 歯ブラシは思っている以上にコンパクトなものをチョイス

歯と歯ぐきの境目にあてても痛くない歯ブラシをチョイスしないと、日々の歯ブラシがどうしても億劫になってしまったり、面倒だったり、痛いか

ら嫌だな、ということがあると思うので、あてて痛くないもの、歯ぐきをマッサージできるようなタイプのものを選んでもらいたい、ということがひとつです。あとは大きすぎてもだめですね。



当院お勧めルシェロ歯ブラシ P-20 ピセラ

歯ブラシは、だいたい自分の親指の爪の幅と同じくらいが良いといわれており、体格によっても違うと思うのですが、自分が思っている以上にコンパクトなものにしたほうが隅々まで磨けます。

また、大きく歯ブラシを動かしてしまうと汚れがとれないだけでなく、無駄に歯ぐきを傷つけるリスクが出ます。

グー握りではなく鉛筆持ちにして、1本ずつちょこちょこ磨くようにしましょう。最初は大変ですが、慣れると気持ち良いですよ。

### 絶対に欠かせない歯間ケア

あとひとつ、絶対にやってほしいのが歯間ケアですね。

大人の歯の場合は、どこが虫歯や歯周病になってしまうのかというと、歯と歯の隙間です。

逆に言えば、ここさえきちんとケアができていれば大きなトラブルは防げると考えても過言ではないくらい大切です。まずフロスをして、ついでに歯ブラシをあてる、くらいの気持ちで良いと思います。ですから、何よりも最初にやってほしいのは歯間ケアです。



当院お勧めDENT EX 歯間ブラシ

