



なぜ歯を磨かないといけないの??

基本的なことですが、少し考えてみましょう。

虫歯や歯周病は、細菌がつくる感染症です。細菌がいなければ虫歯や歯周病にもなりません。細菌は歯の周囲に歯垢（プラーク）という粘着性の膜を形成して住みつきます。この歯垢がなければ歯の周囲に細菌は生息できません。ですから、歯垢がなければ虫歯や歯周病は発生しません。

虫歯や歯周病のすみか＝歯垢 そのすみかを除去してあげる作業が歯磨きです。患者さんのお口の中を毎日のぞいていますが、歯垢がゼロという方はほとんどいません。しかしながら、みなさん1日2回以上磨く方がほとんどです。磨いているにもかかわらず磨けていないということになります。それは非常にもったいないです。その為にも歯ブラシの磨く時間、歯ブラシの選び方、使用期間、当て方がすごく大事になります。

無駄のない効果的な歯磨き法をマスターするお手伝いをさせて頂きますのでぜひ、衛生士に聞いてみて下さい。



歯科衛生士 堤 有沙

ほほえみ

2015年2月号

367号



過ぎたるは及ばざるが如し

「過ぎたるはなお及ばざるが如し」何をするにも、やり過ぎることはやり足りないことと同じように良いこととは言えないということわざがあります。「最近歯磨きをした後に歯茎がヒリヒリとしみるようになり困っています。」そんな悩みで患者さんが来院されました。何事にも真剣に取り組むとても真面目な努力家で、毎日一生懸命しっかり歯の汚れを取るためにゴシゴシ磨いていたそうです。しかし歯茎が後退して根元が露出している場所を、強く磨きすぎたために、歯が削れそのためにしみるようになってきたのです。患者さんにはペンを持つ感じで軽く持って優しく磨くようにお話ししました。歯ブラシの毛が固すぎたり力のいれ過ぎが原因で冷たいものがしみてくる事を「知覚過敏」といい、そのような患者さんが結構たくさんおられます。新しい歯ブラシの毛先が2～3週間で広がるようでは力のいれ過ぎがかもしれません。お口の中の清掃の為に歯ブラシをする事はもちろん大切な事ですが過ぎたるは猶及ばざるが如しにならないようにしたいものですね。

院長 西村 吉行



2月

編集後記

みなさん節分は豆まきなどはしましたか??今年も節分の日いわしと恵方巻を食べました。正直いわしは骨が細かくて多く苦手ですが久しぶりに食べるととてもおいしく感じました(^o^)

寒い日が続くインフルエンザもはやっているようですね。防寒対策もしっかりしてあと残りの冬を乗り切りたいですね!!



西村歯科ホームページへ今すぐアクセス!!

泉大津市 西村歯科

検索

<http://www.eonet.ne.jp/~ndc-hohoemi/>

発行所 西村歯科医院 泉大津市東豊中町1-5-55

制作 西村歯科医院スタッフ一同 編集担当 宮下 加奈子

