歯を大切にするための情報をお届けします!

健口ニュース

助村歯科医院
0957-23-6212

歯みがきのポイントを再確認して、予防効果をアップ!

「歯磨きはたくさんすればいい」というものではありません。やみくもにゴシゴシやっていては、歯や歯ぐきを傷つけることもあります。歯をむし歯や歯周病から守るためには、ポイントを押さえた正しい磨き方を知っておくことが大切です。

歯磨きの時間は3分以上

すべての歯を隅々まで磨くのに最低でも3分は必要だとされています。

汚れやすい部分は丁寧に

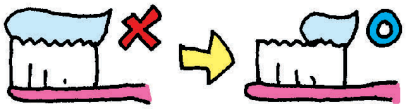
「奥歯のかむ面」「歯と歯ぐきの境目」「歯と歯の間」は丁寧に。歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを使用しましょう。

力を入れて磨かない

力を入れすぎると、歯ぐきを傷めて歯ぐきが下がったり、知覚過敏の原因になります。

歯磨き粉の量は少なめに

歯磨き粉の量が多いと、口が泡でいっぱいになったり、香料でスッキリした気分になったりと、磨き残しがある状態でも磨けた気になりがちです。



夜寝る前はしっかりと

歯磨きは必ずしも1日3回する必要はありませんが、眠っている間はむし歯や歯周病リスクが高まるため、夜寝る前はしっかり磨きましょう。

歯磨き後のうがいの回数

フッ素入りの歯磨き粉を使う場合、フッ素の成分を歯の表面に残すために、うがいは1回にとどめておくのが良いとされています。

昔より…出っ歯になった気が…

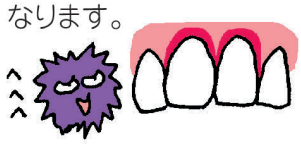
鏡や写真を見て「昔より出っ歯になってきた気がする」という方はいませんか?
そのような場合、歯が「フレアーアウト」を起こしている可能性があります。
“フレアーアウト”とは、前歯が外側に傾き、出っ歯やすきっ歯になることをいい、痛みなどの症状もなく徐々に進行していくため、なかなか気がつくことはありません。
ひどくなると見た目にも影響します。
気になる方はお気軽にご相談ください。

こんな場合は要注意! フレアーアウトが起こりやすい要因

出っ歯になってくる現象「フレアーアウト」は、下の歯の突き上げる力が強すぎたり、上の前歯を支える力が低下し、下からの突き上げる力に耐えられなくなることで起こります。次のようなケースではフレアーアウトが起こりやすくなります。

歯周病が進行している

歯周病が進行すると、歯を支えている骨が少なくなって、歯がちょっとした力で動きやすくなります。

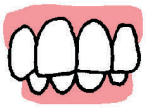


歯を抜いたところを放置している

奥歯を抜いた後放置していると、前歯に過剰な力がかかり始め、フレアーアウトを起こす原因となります。

もともとのかみ合わせが深い

噛んだ状態で下の歯があまり見えない人は、下の歯の力が上にかかりやすいため、フレアーアウトを起こしやすい環境であると言えます。



歯ぎしりをしている

夜間に歯ぎしりをしている場合、歯にかかる力が非常に強く、長時間持続するため、フレアーアウトを起こす大変危険な要因となります。