

## 歯周病の治療期間中もホームケアが大事です

歯周病は歯科医院での治療に加えて、歯周病の原因になる歯垢(プラーク)を溜めないためのホームケア(ご自宅でのケア)がとても重要になります。



### ホームケアのポイント

#### 正しい歯磨き

ほとんどの方は毎日歯磨きをしていると思います。でも、何気なく歯磨きをしていたり、自己流の磨き方になっていたりするものです。そのような磨き方をしていると、磨き残しがいつも同じところに出てしまい、そこが歯周病菌の温床になってしまいます。まずは正しい磨き方を身につけ、毎日意識して行うことで、自然に効果的な磨き方ができるようになることが大事です。

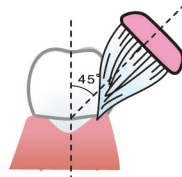
#### 歯ブラシ選び

歯ブラシは細かいところまで届くようなヘッドの小さいものを選びましょう。歯ブラシの硬さは、歯茎を傷めない「ふつう」か「やわらかめ」を選びましょう。



#### 磨き方のコツ

歯と歯茎の境目というのは磨き残しが多いところで、この部分の磨き残しが歯周病を悪化させます。歯と歯茎の境目に歯ブラシを45度傾けて溝に軽く入れ込むような感じで、小刻みに歯ブラシを動かしましょう。



#### 補助清掃器具

歯ブラシだけではブラッシングが不十分ですので、歯間ブラシ、デンタルフロスも併用しましょう。



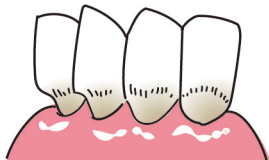
#### 生活習慣での注意点

歯周病は歯周病菌による感染症ですので、体の健康状態が悪いと悪化しがちです。そのため、規則的な生活、バランスのとれた食事などにより免疫力をアップさせることが重要です。



また、食べ方や食べ物によってもお口の環境は変わります。甘いもの、やわらかいものばかり食べていると歯垢が蓄積しやすいので、歯周病が進みやすくなります。間食が多い場合も同様に歯垢がたまりやすいのでよくありません。

## 歯茎との境目付近の歯が窪んでる、それは「くさび状欠損」です



くさび状欠損は、歯の根元(歯と歯茎の境目)部分がくさび状に窪んだ状態になっているものをいいます。くさび状に欠損した部分は、神経に近くなるので、冷たいものでしめたり、歯ブラシが当たると痛みを起こしやすくなります。

### くさび状欠損の原因と対策

#### 原因 ブラッシング圧が強すぎる

強い力で歯磨きしたり、硬い歯ブラシを使っていると、歯茎が下がって歯根が露出しやすくなります。歯根の部分は歯の質が弱いため、強い力がかかるとだんだんと削れ窪んだ状態になります。



#### 対策 歯磨きは歯に負担をかけないように行う。

歯ブラシは「かため」を避け、歯磨きは「軽いタッチで」行う。また研磨剤が含まれている歯磨き粉の場合は少量に。できれば研磨剤不使用のものを使うようにしましょう。



#### 原因 歯ぎしりがひどい

歯ぎしりが酷いと、歯の根元に力が集中し、その部分の歯が欠けてしまうことがわかっています。



#### 対策 マウスピースで対処

歯科医院で、就寝時の歯ぎしりから歯を守るマウスピースを作ることができるので、ご相談ください。

