

むし歯や歯周病の予防には ホームケアとプロケアの 両立が大事

ホームケアというのは、ご家庭での歯磨きを中心としたケア、そしてプロケアというのは、歯科医院で行うお口のケアのことです。ホームケアとプロケアを両立して行なっていくことで、初めてむし歯、歯周病予防が可能になります。



予防の基本

ホームケア

ご家庭でのお口のケアを行う際に最も重要なことは、「正しい方法」で歯が磨けていることです。歯の汚れが溜まりやすく、むし歯や歯周病になりやすい場所というのは決まっています。そのポイントがしっかりと磨けていないと、歯磨きの意味がなくなってしまいます。また、歯ブラシだけでは歯と歯の間の汚れは落とせなため、デンタルフロスや歯間ブラシも取り入れましょう。歯ブラシだけでは汚れの除去率が6割程度ですが、デンタルフロスを併用することで、汚れの除去率は8割～9割程度に上がると言われています。



歯間ブラシやフロスの活用を



ホームケアをカバーする

プロケア

ご家庭でのケアだけでは落とすきれない汚れや歯垢というのは、多かれ少なかれ出てきてしまいます。また、歯垢が歯石となって蓄積すると、歯周病を引き起こしたり、悪化させたりする原因となります。そのため、定期的なプロケアでの歯石取り、歯の隅々まで汚れを取り除く歯のクリーニングを受けることは、日々のホームケアを無駄にしないためにも大切です。

プロケアの主な内容



歯ぐきに白いできものができた時は早めに受診を!

歯ぐきにできたプチッと白いニキビのようなものを「フィステル」といいます。フィステルというのは、膿が排出される通路のことをいいますが、その膿というのは近くの歯に何らかの問題を起こして作られています。フィステルは問題を起こしている歯の治療を行わなければ決して治りません。消えたと思ってもまた繰り返し同じ場所に出てきます。また、フィステルは通常それほど痛みを伴うことがなく、全く気づかない場合もあります。でも痛くないからといって治療をしなくて良いというわけではありません。放置すると感染が広がりますので、フィステルのような白いできものを見つけたら、早めに受診して適切な治療を受けるようにしましょう。



フィステル

膿の袋

細菌が繁殖し、膿が溜まっている状態

