

▶▶デンタルケアの新メソッド①

歯ブラシだけで口腔ケアは難しい？

POINT あなたの歯垢(デンタルプラーク)が取りきれていない!?

虫歯も歯周病も原因は歯垢(デンタルプラーク)です。このことは多くの方が承知していることです。そしてほとんどの方が歯磨きの習慣を持っているのに、虫歯や歯周病が減らないのはなぜでしょうか。それは歯垢がきちんと取れていないからで、いま使ってる道具や、その使い方に改善する余地があると考えるのが自然です。

歯垢は、単なる“食べカス”ではありません。黄白色の粘質性もった物質の正体は、細菌とその代謝物のコロニー(集合体)なのです。食べカスは細菌のエサになります。「歯磨き」は、歯を磨き上げることが本質ではなく、歯周病や虫歯の原因となる食べカスや歯垢を取り除くことが目的です。歯みがき剤の清涼感でサッパリしても、歯の表面だけピカピカになったと満足しても、残念ながら歯垢は取りきれていないのが実情。「磨いている」と「磨けている」では、同じ手間をかけても結果は大きく異なります。

POINT 磨けてないのはどこ？ だから歯ブラシだけのケアは難しい！

歯垢除去で意識したいキーワードは歯間隣接面(歯と歯の間)と歯と歯ぐきの境目及び歯間ポケットです。部屋の掃除と同様、四隅や小さな溝などに汚れ(歯垢)がたまります。

歯周病菌は嫌気性菌といって酸素を嫌う性質のため、酸素の届きにくいこれらの場所で繁殖します。ここに付いた歯垢は歯ブラシをきちんと毛先を当て、毛先の細かい動きで取り除くことが大切ですが、完璧に取り除くのは難しいとされています。歯は私たちが思ってる以上に複雑で立体的な形状だからです。

とくに歯と歯ぐきの境目の溝が深くなった歯周ポケットにたまった歯垢や歯石は、歯ブラシが届かないため除去が難しく、強引に無理な力で行えば歯ぐきを傷つけてしまう場合もあります。このことは歯磨きだけで歯周病を防げないことを意味しています。

ですから、三角ようじ(デンタルピック)やデンタルフロスなどの補助具を上手に併用して、できるだけ歯垢を残さないようにケアすることが大切なのです。

それでも完璧に100%歯垢を取り除くのは難しいものです。歯垢が取りきれず歯石になってしまうと、個人では取り除くことはできません。そこで半年に1回程度は歯科医でチェックしてもらうことが理想的です。「歯医者さん」には治療でなく予防のために行くのが、もっとも経済的で健康的な利用法です。

