



口腔内の健康維持は、毎日のセルフケアからです。日常習慣を意識づけることで、お口や歯の病気、噛む・飲み込む機能低下といった症状を防ぐことができます。

＊ ＊ 歯磨きの豆知識 ＊ ＊

＊ 歯ブラシのサイズは？

基本は上の前歯の二本分の長さを目安に選びましょう。歯周病が進んで、出血しやすかったり、動揺している歯がある場合は今より柔らかめの歯ブラシを選択しましょう。

＊ 歯ブラシ後のお口の中のすすぎは？

現在市販されている歯磨き粉は、虫歯や歯周病予防を機能とした成分が多く含まれているので何度もすすぐと流れてしまいます歯を守る為にも、歯ブラシ後のすすぎは1～2回程度にしましょう。

＊ 歯ブラシの交換時期は？

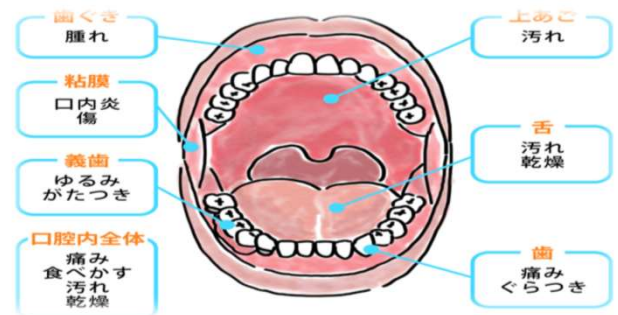
歯ブラシの毛先が広がると、毛の弾力が奪われ毛先が当たっていない状態になり、磨き残しが多くなります。また、植毛部分に目に見えない汚れが溜まっている場合、見た目は毛が広がってなくても毛先が摩耗していることがあります

＊ 1日何回歯ブラシで磨けば大丈夫でしょうか？

昼間、外出してなかなか磨けない場合は、夜にしっかり磨くようにしましょう。お口の中の細菌は夜間増殖します。

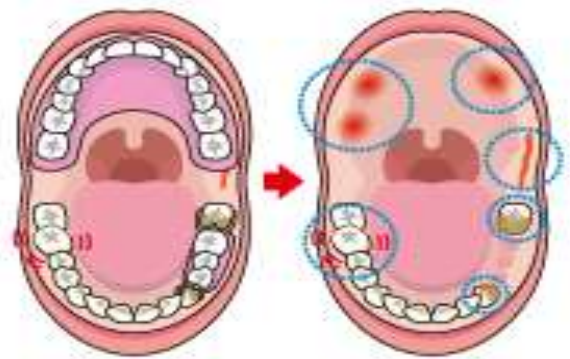
＊ こんな症状があったら・・・歯周病？ ＊

- ・歯肉が腫れた(体調不良の際に腫れた)
- ・歯が浮いた感じがする(一本の歯だけ当たる気がする)
- ・手で押すと歯がグラグラする
- ・歯と歯の間によく物がつまる
- ・歯肉がムズカゆい感じがする
- ・口臭が気になる
- ・歯が長くなった感じがする
- ・歯肉が赤い
- ・寝起きに口の中が粘ついた感じがする

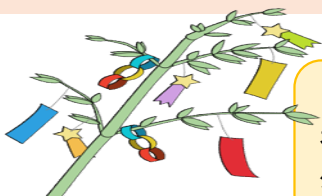


＊ こんな症状があったら・・・虫歯？ ＊

- ・噛むと痛みがある
- ・熱い食べ物や飲み物でしみる
- ・口臭が強くなった
- ・治療したことのある歯が痛い



お口の中が崩壊すると、毎日の食事がおいしく感じず、体調までも悪くなってしまいます。そのことを一番よく知っている医療従事者が予防歯科を推進して引っ張っていかねばならないと思っています！



<クリニックからのお知らせ>

お口の中は健康のバロメータです。何か変わったことなど、少しでもお口の中の事で不安がある方はお気軽にご相談ください！