

# 健口ニュース

小林歯科

0533-82-0555

## 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るのは、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、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と磨きましょう。



### 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「フレアアウト」を起こしている可能性があります。「フレアアウト」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! フレアアウトが起りやすい要因

出っ歯になってくる現象「フレアアウト」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ります。次のようなケースではフレアアウトが起りやすくなります。

### 歯周病が進行している

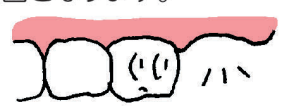


歯周病が進行すると、歯を支えている骨が少なくなって、歯がちよっとした力で動きやすくなります。



### 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、フレアアウトを起こす大変危険な要因となります。

