

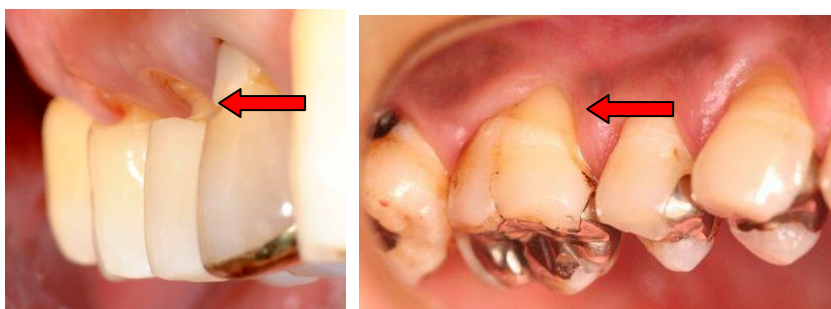
草野歯科通信



みなさん、歯磨きはきちんとできていますか？歯みがき不足では歯垢（＝細菌の塊）が溜まって、歯周病・虫歯の原因になります。しかし、それを恐れてゴシゴシ磨き過ぎると歯や歯ぐきが傷んでしまいます。

間違っていないか？あなたの歯磨き

毛の硬い歯ブラシの方がよく汚れが落ちると思って、ゴシゴシと強く磨いていませんか？そのような磨き方を続けていると…歯が削れてしまったり（写真左下）、歯ぐきが下がってしまったり（写真右下）、いずれも知覚過敏の原因になります。



正しい歯磨きって？

★歯ブラシの持ち方

歯ブラシはエンピツを持つようにし、力を入れ過ぎないように小刻みに動かしながら1～2歯ずつ磨くと良いです。

★歯ブラシの当て方

歯ブラシの毛先を90度から45度くらいに当てて磨きましょう。磨きにくい前歯の裏側や奥歯の後ろ側などは、歯ブラシを縦にするか、ブラシの先を使うと磨きやすいです。



★歯と歯の間の汚れって？

歯ブラシでは落としにくい歯と歯の間の汚れはフロスや歯間ブラシを使用すると良いでしょう。特に夜の歯磨きの時にフロスや歯間ブラシを用いて丁寧に磨くと効果的です。



♥ 歯周病の治療と予防に有効な、ちょっと特殊な歯磨き方法「つまようじ法」でお口さわやか体験実施中！（5/31まで）

3か月～半年に1回は 歯科医院でお口のチェック

歯垢が固まって歯石になると、歯ブラシでは取れません。放っておけば歯周病や口臭などの原因になるので、定期的に歯科医院で歯をクリーニングしてもらいましょう。それと同時に今のお口の状態をチェックしてもらえば、歯周病や虫歯の早期発見にもつながります。

花粉症で歯が痛い！？

花粉症の季節がやってきました。この時期、鼻水もひどくて奥歯も痛くなった経験はありませんか？実は、花粉症などで鼻炎（特に副鼻腔炎）を起こすと、上の奥歯に痛みを感じる場合があります。このような場合、歯科だけでなく、耳鼻科を受診して頂くこともあります。



草野歯科医院

〒700-0815

岡山市北区野田屋町2-7-13

TEL 086-221-1174

<HP> <http://kusano-dc.jp>