

# こあら新聞

第43号  
吉田 真紀

## ブラッシングについて

今回は、むし歯や歯周病を予防するための基本となるブラッシング（歯磨き）について詳しくお話させていただきます。

ブラッシングをする上で、何となく漫然と歯ブラシを歯面にこすり付けて行うだけと、目的を持って意識的にブラッシングを行うかでは大きな差があります。その結果が今後、口の中の問題を起こすリスクにも影響を及ぼすことはみなさんにも容易に想像がつくと思います。

そのためにはまず、ブラッシングの重要性、注意点や目的を理解し、普段から意識をして効率の良いブラッシングを習慣づけることで、口の中の健康が保てると言えます。

そこで、ブラッシングの目的を大きく2つに分けて、それぞれの注意点を含め詳しく説明していきたいと思

### ①歯垢（プラーク）の除去

歯垢は細菌の塊のことで、歯周病やむし歯の原因となり水に溶けにくく、歯の表面にくっ付いているため、うがいでは取り除くことが出来ません。そこで、歯ブラシでこすって落してあげることが重要と

なります。

まず、歯垢を取り除く際、注意しなければいけないことは歯ブラシの当たりにくい場所があるということ。特に歯と歯の間や、歯と歯ぐきの境目、歯並びが凹凸している所や奥歯の咬み合わせる部分の溝や裏側などです。こういった場所はどうしても毛先が届きにくいので、ブラッシングが不十分になりがちです。から歯垢が残ってしまい、むし歯や歯周病の温床となってしまうので、注意深く意識しながら磨く必要があることも覚えておきましょう。

### ②歯肉のマッサージュ

これはブラッシングを行う際、歯垢を取り除くと同時に歯と歯の間の根元の三角形の歯肉部分や、歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先の先端があたるようにし、さらに歯垢もかき出すように磨くと効果的となります。

この際に重要なことは、歯ぐきをマッサージするよう意識しながら磨くということです。そうすることで歯ぐきの中の血行が良くなり、歯ぐきの細菌に対する抵抗力も向上し、歯周病を予防することにも効果を発揮します。また、すでに歯周病の傾向

がある方は歯ぐきから多少は出血することもあります。その場合は炎症が起っている部分から出てくる出血なので磨くのをやめず、続けてマッサージを意識しながら磨いていくことで出血も止まり、歯ぐきの炎症も治まり引きまわってききますので、毎日継続して適切なブラッシングを行うよう心掛けましょう。

### 歯ブラシの選び方

まず歯ブラシは毛先が開いてしまうと、歯面にきちんと当たりにくくなり効果的にブラッシングが出来なくなります。目安としては約一ヶ月おきに交換することをおすすめします。また、一〜二週間ぐらいで毛先が開いてしまふ場合には力の入れすぎが原因と考えられますので、注意しながら磨きましよう。歯ブラシの選び方としては、ヘッド（頭部）はコンパクトタイプ（小さめ）、植毛は三列程度、硬さは普通で毛先は直線型の平らなものがおすすめです。一本で簡易的に磨くことができ、各歯面に均等に密着させることができます。毛先が細くながっているタイプのもは歯ぐきのマッサージには適しています。その場合は歯面をおとすには、毛先が割れてしまったり、潰れてしまったりする恐れがあるので、平らなものとの併用が必要となります。

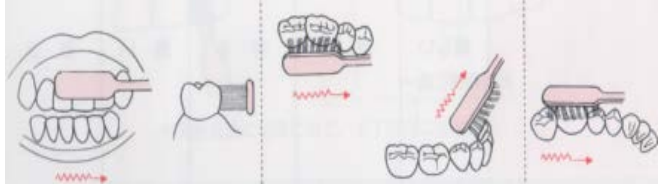
また歯ぐきの腫脹が見られる場合には、改善するまではやわらかめを使用すると良いでしょう。

## 〈磨き方〉

ここからは磨き方についてお話しますが、当院で歯磨き指導させていただく場合におすすりめしている磨き方を重点的にお話したいと思います。ただし、その方の歯ぐきの状態や歯並び、形態によっては、その場所や状態に合わせた他の磨き方を行っていただく場合もあります。基本的には次の二種類の磨き方となります。

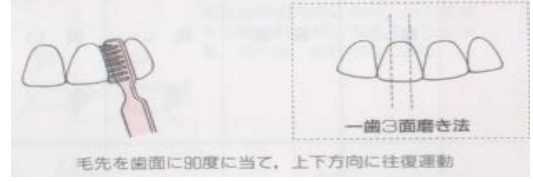
### 1. スクラッピング法

歯ブラシを歯面に横向きに直角に当てます。毛先を歯と歯ぐきの境目に沿って軽く密着させ一〜二本ぐらいつつその場で小刻みに左右に往復加圧振動させます。一ヶ所二〇回以上を目安に振動させ、おとしきってから次の歯へ一本ずつずらしていきます。



### 2. 1歯ずつの縦磨き法

歯ブラシを縦に当て、一本ずつ歯と歯の間の面、表面を三面に分けて磨きます。角度を各面に正確に向け毛先を密着させたまま、小さく上下に往復運動させます。一つの面、二〇回以上を目安に往復させ、おとしきってから次の面へずらしていきます。その際、歯と歯の間の面を磨く時は歯ブラシの角の毛先が歯と歯ぐきの境目の根本に当たると磨くと効果的です。



以上、スクラッピング法は操作が簡単で清掃効果が高く、歯の表面、歯と歯ぐきの境目を磨きながら歯ぐきのマッサージも行えるため効果的です。ただし、歯並びが重なっている部分や段差部分、歯と歯の間の面には毛先が当たりにくいため一歯ずつの縦磨きを併用し、細かい部分もおとしきれよう両方の磨きを行うことをおすすりめします。

## 〈ポイント〉

- ◎ 歯ブラシの持ち方は力を入れすぎないためにも、ペングリップ（えんぴつ持ち）か三本指で持つことをおすすりめします。
- ◎ 毛先を当てる際は、強く押しつけすぎたり、大きくこすりすぎないように軽く押し当て毛先がつぶれたり、広がらない程度の圧でやさしく、小刻みに動かしましょう。
- ◎ 磨く順番を決めて流れに沿って磨き、全体に毛先が届くよう意識しながら磨きましょう。（例えば、上下共いちばん奥から磨き始めて、いちばん奥で終わるようにしましょう。）
- ◎ ブラッシングはなるべく毎食後行い、特に夕食後または寝る前は一日の内でも特に念入りに、時間をかけて（約一〇分以上）全体を落とすように磨きましょう。
- ◎ 鏡を見て、当てたい部分にきちんと当たっているか確認しながら磨きましょう。
- ◎ 二度磨きをおすすりめします。一度目は何も付けず時間をかけて全体を磨き、二度目は歯磨剤を付け全体に行きわたらせるよう仕上げ磨きを行います。この場合は薬効を口の中に残し、効果を得るため、うがい軽く一回行うようにしましょう。
- ◎ 歯ブラシだけではおとしきれない部分があるため、必要に応じてデンタルフロス（糸ようじ）、歯間ブラシ、ワンタフトブラシ（プラウトなど）も併用しましょう。

### スタッフの広場

小野川で足湯めぐり(ˆoˆ) ♪♪ 長澤	夏休みは BBQ で肉祭り でした★吉田	五輪の男子リレーと卓球には感動と勇気をもらいました。
海・花火・夏祭り♪♪ 楽しかったです*岡田	お盆は家族最高 で旅行♥♥ 押切	

以上のことを意識し、ブラッシングを行っていただくことによって、何となく漫然と行うよりは、むしろ歯や歯周病のリスクは確実に軽減できると言えます。ぜひ参考にしてください。不明な点やご興味のある方には、個々に合ったケア方法をご提案させていただきます。口の中の健康を保てるようお手伝いできればと思いますので、お気軽にお声掛け下さい。  
コアラ先生より一言