



## KIRARA DENTAL CLINIC きらら歯科

### 正しい歯の磨き方

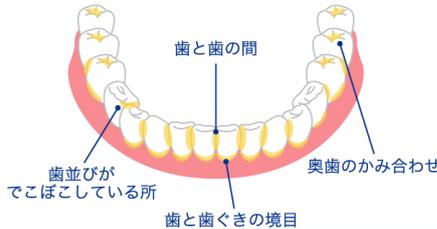
歯みがきの最大の目的はプラーク(歯垢)を落とすことです。

プラークは生きた細菌の塊で、むし歯・歯周病などの原因になりますが、歯と同じような乳白色をしているため、注意してみがかないとみがき残してしまいます。さらに、水に溶けにくく、歯の表面に粘着しているため、うがいでは取り除くことができません。歯みがきによって、このプラークを取り除きむし歯や歯周病などにならないようにすることが大切です。

歯垢(プラーク)が残りやすい場所をチェックして、歯垢(プラーク)を取り除くようにしましょう。

- ・歯と歯の間
- ・奥歯のかみ合わせ
- ・歯と歯ぐきの境目
- ・歯並びがでこぼこしている所
- ・生えている途中の歯

などは、より丁寧に歯磨きしましょう。

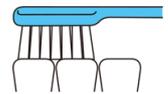


### 口の状態に合わせて工夫してみがきましょう

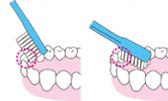
歯みがきには「毛先の当て方」、「みがく時の「力加減」、「動かし方」の3つのポイントがあります。この3つのポイントを意識しながらみがきましょう。また、プラークは粘着性が高いので、1ヶ所20回以上みがくようにしましょう。

#### ■ かみ合わせは

かみ合わせの部分は奥から前に歯ブラシを動かしてみがきましょう。



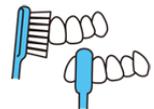
#### ■ 前歯の裏側は



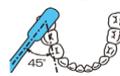
歯ブラシを縦に当ててみがきます。歯ブラシのつま先やかかとを上手に使いましょう。

#### ■ 凸凹歯並びは

凸凹している歯1本1本に歯ブラシを縦に当てて毛先を上下に細かく動かしてみがきましょう。



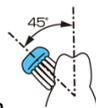
#### ■ 背の低い歯は



歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かしてみがきましょう。

#### ■ 歯と歯肉の境目(歯周病予防・改善に効果的なみがき方は)

歯と歯肉の境目に45度の角度に当て、細かく前後に動かしてみがきましょう。



他にもいろいろな歯のみがき方があります。歯科医師・歯科衛生士のアドバイスを参考に自分に適したみがき方を習得しましょう。

### <予防歯科の勉強会の取り組み>

きらら歯科では、**予防歯科を保険診療内で行うこと**に注力しています。

以前までは「予防は保険ではできないもの(例えば人間ドックなど)」が一般的でしたが、現在は歯周病安定期治療など、歯科医院で取り組めるようになりました。

私たちは、**満足度の高い保険内の予防歯科**に必要な知識と技術を身につけるために外部講師の先生を招いて勉強会を行っております。

歯科衛生士を中心に、歯科医師、歯科助手も参加し、患者様のお口の健康を守るための予防処置、基本的な手技、最新の機材の使用法、オーラルフレイル(加齢による口に関連する機能が低下状態)への対応などを学びます。

今後も皆様に還元できるよう、このような機会をスタッフ一同大切にしていきたいと思っております。



2021年10月

埼玉県ふじみ野市に

医療法人社団レク



きらら歯科

ふじみ野院 オープンします!



きらら歯科  
柏院



千葉県柏市小青田1丁目1-11  
カスミ柏たなか敷地内

04-7197-4997

きらら歯科  
上尾院



埼玉県上尾市大字平塚2518-1  
ベイシア内 1階

048-783-3018