

磨いていきますか？磨けていきますか？

突然ですが、皆さんは毎日歯磨きをしていますか？

おそらく殆どの方が「いいえ」と答えてくれると思います。では、その歯磨きできちんと歯垢を落とせていると自信を持って言える方はどの位いるでしょうか？歯垢がたくさん残っている人は2つのタイプに分けることができます。本当は上手に磨けるのに面倒で磨かない人。一生懸命磨いても不器用で、もしくは綺麗に磨くコツを知らないで磨けていない人。前者の方は気持ちの問題ですので、後悔しないように気持ちを入れ替えましょう。後者の方はこの新聞を読んで、効率よく磨くコツを覚えてください。

これで、あなたも歯磨き上手!!

なのは「いかに歯垢を落とすか」です。これをブラークコントロールと言います。効率の良い歯磨きの基本は、毛先磨きです。磨こうとする歯面に対して毛先を直角に当て、軽い力で小刻みに動かした時が最も歯垢が落ちやすくなります。なので、一つの方向からではなく、咬み合わせ・頬側・舌側等それぞれの面に対してハブラシの向きを変えながら磨きましょう。慣れない間は手鏡などで確認しながら磨くと良いでしょう。

ブラッシング圧と磨き方

ブラッシングに伴う様々な問題は①力任せにブラッシングすること②硬い毛の歯ブラシを使うこと③毛先の痛んだ歯ブラシを使うこと④過度の歯磨剤を連続して使うことなどによって起こります。歯ブラシに力を加えすぎると、毛先が広がってしまうので、清掃効率が落ちてしまいます。



次にブラッシング圧（力加減）についてです。先ほど軽い力だと言いましたが、あまりに弱い力だとももちろんブラークを落とす事は出来ません。逆に強い力でも毛先が曲がってしまい、ブラークを落とすにいくだけでなく歯肉を傷つけたり、歯をすり減らしたりしてしまふ原因になります。適切なブラッシング圧は150g~200gと言われています。右下の写真を参考にしてみてください。

『磨いている』と『磨けている』とは同じ様で違います。毎日行う歯磨きを少し変えるだけで『磨ける』ようになります。皆さんも是非実践してみてください。

歯と歯ぐきのあいだ
ななめにあてて、汚れをかき出すように

前歯のうら
歯ブラシをたてにしてみがきます

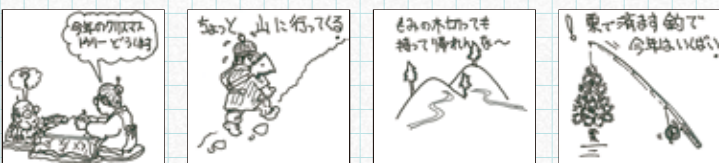
奥歯のかむところ
まっすぐ（前後に動かします）

うえの歯

したの歯

いちばん後ろの歯
歯ブラシのあたりの部分を使います

ドクター秀ズい 四コマ 歯 場



スタッフ編集後記

さて早いもので師走になりました。皆さんもバタバタと訪れる2015年に向け準備を行っていると思います。この時期は毎年「来年の自分はどうかあるべきか？」とある程度の目標を考えます。その中で、自分の行動や考え次第で流れを変えてしまう場合もあると考えています。逆に言うと流れを変えるのは自分自身だったりもする。そんなポジティブなことを考えるこの時期はバタバタと忙しいですが大好きです。ポジティブに考えると必ずいい結果に巡り会えます。ポジティブなのでどのような結果になっても良い結果と思うんでしょけど(笑)皆様も良いお年をお迎えください!

ACT デンタルスタッフ紹介



医療法人イムズ ACT デンタル博多 / 歯科衛生士
古市 茜

ACT デンタルに勤め4ヶ月が経ちました。以前勤めていた職場でも訪問歯科を行っていたのですが出来る事が限られており、もっと歯科衛生士として出来る事や成長出来る事があるのではないかと思いこちらに就職しました。やはり診療室と同じように治療を行う事は難しく、診療の進め方や患者様への接し方、配慮など日々勉強です。もともと高齢の方と接するのが好きだったのもあるのですが、これから高齢化が進む社会の中で必要とされるこの職業で良かったなと今実感しています。そして、中学生の時に歯科衛生士という職業を知り興味を持つ

きっかけをくれた母に感謝しています。ケアや治療が終わって患者様の嬉しそうな笑顔を見る私も嬉しくなります。これからも患者様の笑顔のお手伝い出来る様に頑張ります。