

## 笑顔の時の白く輝く歯にするためには？

笑った時などに見える白くてキレイな歯に憧れたことはありませんか？歯を白く保つために重要なのは、歯の汚れをきちんと落とすことです。歯の汚れには様々な種類があり、「汚れの性質」に合わせたケアが必要です。今回は、その種類と対処法についてご紹介します。歯の汚れの「種類」には、食べカスのほかに「歯垢」「歯石」「着色汚れ」などがあります。汚れが付着した歯は、見た目が悪くなるだけでなく、むし歯や歯周病、口臭の原因にもなるため、「毎日のケア」が大切となります。

### 1 歯垢

「歯垢」は、歯の表面に付着する細菌のかたまりのことです。放置すると、細菌のつくり出す酸や毒素がむし歯や歯周病の原因となります。うがいでは取れないので、きちんと歯磨きをして取り除くことが大切です。



### 2 歯石

歯に付着した歯垢に唾液中のカ

## 「汚れの性質」に合わせたケアが大切！

ルシウムやリンなどが沈着して石灰化したものが「歯石」です。歯周病を悪化させる原因にもなります。歯磨きでは取り除けないので、歯科医院で取ってもらう必要があります。

### 3 着色汚れ

お茶やコーヒー、赤ワインなどに含まれる色素やタバコのヤニなどが歯の表面に固着すると「着色汚れ」になり、歯のくすみや黄ばみの原因となります。こびりついてしまうと歯磨きでは落としにくくなるため、そのうなる前に研磨剤入りの歯磨剤を使った毎日の歯磨きで予防することが大切です。



次は上記についての対処法をご紹介します。

1 「汚れのつきやすい部分」は特に注意して磨く

歯垢が付きやすい場所は、歯と歯の間、歯と歯肉の境目、奥歯の噛み合わせなど磨きにくい部分です。また、下の前歯の裏側や上の奥歯の外側は口の中で唾液が分泌される場所に近く、歯石が付きやすくなります。これらの「汚れのつきやすい部分」は、デンタルフロスや歯間ブラシも併用しながら、特に注意して磨きましょう。

### 2 「歯磨剤」を使い歯を磨く

歯磨剤での歯磨きは、歯垢の除去や歯石の予防にも効果的です。また、歯垢を分解する酵素や、着色汚れを浮かす成分などを配合した歯磨剤を使ってブラッシングすれば、さらに効率良く歯垢や着色汚れの除去ができます。

### 3 年に2〜3回は歯科医院へ

毎日きちんと歯磨きをしていても、歯ブラシの届きにくい所や歯周ポケット内の歯垢、歯石など、自分ではどうしても落としきれない汚れがあります。そんな汚れを落とすために、年に2〜3回は「歯科医院」で定期健診を受け、口の中をクリーニングしてもらいましょう。

## 歯医者に行きたくても通院が困難な方へ

ACT デンタルではご自宅への直接往診もしておりますので、お気軽にご相談ください。

ご自宅が博多の方は ACT デンタル博多 092-645-2618  
ご自宅が小倉の方は ACT デンタル小倉 093-383-7222

## スタッフ編集後記



9月になりますが、暑い日がまだまだ続いています。最近では冬も長く夏も長い。秋なんて無くなりつつあるように思えます。愛娘さなぼんも夏バテなのか早くも風邪をひいてしまいました。いつもは何をしても泣くことのない子ですが、熱があるとやはり赤ちゃんです。夜泣きも多少し、寝る時もいつもは気づいたら勝手に寝ていますが、抱かないと寝ないから少々面倒(笑) そう考えるといつもは手のかからない子なんだと再認識されます。そうそう8月に初めて寝返りました。来月はハイハイかなと楽しみにしているバカ親です。

今月のさなぼん

## ACT デンタルセミナーレポート



今年6月より、内科・循環器科・リハビリテーション科を有する「医療法人杏堂 杉病院」にて4ヶ月にわたる口腔ケア研修会を行っています。師長様からナース、ケアワーカーの口腔に対する意識改革及びスキルアップのお話を頂き、座学に併せて実習も行い入院患者様の全身の健康管理のためにお役に立てるよう内容を考えています。薬剤師やドクターが参加される日もあり、口腔に関心を持って頂

ているのがよく分かります。私も入院することがあれば、やはりスキルの高い方に担当して欲しいですし、体調が悪い時だからこそ相談にのってもらったり全身に気を配りたいものです。口腔ケアが重要なのはわかった、でもどうすればいいのか…？何から始めればいいのか？そんな悩みを解決し、杉病院のスタッフの方はどんどんレベルアップしています。ACT デンタルクリニックではご希望に応じたセミナーを開催していますのでお気軽にお問い合わせ下さい。