



# 健口ニュース

047-421-0118

## 正しいプラークコントロールでむし歯や歯周病を予防しよう

プラークコントロールという言葉は歯磨き粉のCMなどでよく耳にする言葉ですが、「歯磨き」という意味だと思っている人も多いのではないのでしょうか。プラークは英語で歯垢のことです。歯垢は歯の表面に溜まる食べかすではなく、細菌の塊(集合体)です。歯の表面に溜まったプラークは、むし歯や歯周病を引き起こす原因となるため「歯垢がつかないようにコントロールすること」がプラークコントロールと呼ばれるものです。



### 毎日の歯磨きはプラークコントロールの基本ですが食生活や定期健診など歯磨き以外のことも含まれます

#### 正しい歯磨き

歯磨きと言っても、しっかりと磨けなければプラークコントロールができていないとは言えません。歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスなどの歯間清掃用具も使って、隅々まで丁寧に歯垢を落としきることが大切です。



#### 定期的な歯のクリーニング

毎日の歯磨きをしっかりと行ったとしても、歯垢が残っている場所はどうしても出てきてしまいます。そのような場所からトラブルを起こさないようにするためにも、歯科医院で定期的に歯のクリーニングを受けることが大切です。



#### 規則正しい食生活

食事の仕方、どんなものを食べるかなどによっても歯垢のつき方は変わってきます。糖を多く取る、間食が多い、寝る前に食べる習慣がある、という人は歯垢が溜まりやすく、歯磨きを1日に3回行ったとしても歯垢が溜まりがちで、トラブルを起こしやすくなります。

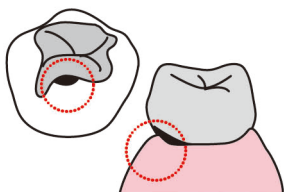


## 劣化した詰め物や被せ物は早めにやりかえを

詰め物や被せ物は劣化します。劣化した被せ物などを使い続けると様々なお口のトラブルの原因になります。歯科医院で定期的にチェックを受けましょう。

#### むし歯(2次カリエス)の原因になる

劣化した詰め物や被せ物と歯の間にできた隙間がむし歯になる。



#### 口臭の原因になる

詰め物と歯の境目に細菌が繁殖して口臭の原因に。歯科用プラスチックは吸水性があるため口臭の原因に。



#### 金属アレルギーの原因になる

劣化した銀歯から金属イオンが唾液中に溶け出し、金属アレルギーの原因に。

金属イオン



#### メタルタトゥーの原因になる

金属成分が溶け出して歯ぐきが黒くなる「メタルタトゥー」の原因に。

