

歯科衛生士 歯は 歯っぴー通信 第2号

暑中お見舞い 申し上げます

私たち衛生士は暑さにも負けず、ひまわりの様に元気に頑張っています。皆様はいかがお過ごしですか？



「歯っぴー通信 第2号」を発行するにあたって

歯っぴー通信第一号は、いかがでしたでしょうか。プラックが細菌のかたまりであり、むし歯や歯周病の原因となることを前号で理解していただけたと思います。そこで今回は、そのプラックを除去するための効果的なブラッシングの仕方を説明していきます。

特集

効果的なブラッシング

むし歯や歯周病を予防するには、「ただ何となく磨く」のではなく、「確実にプラックを除去する」という意識でブラッシングすることが重要です。そこで、効果的にプラックを

除去するためのブラッシング方法を紹介します。

ブラッシングをする際、「プラックの付着しやすい場所」に絞って、より集中的に磨くようにしてみましょう。そうすることで、短時間でプラックを除去することも効果的です。プラックの付着しやすい場所

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯肉の境目
- ③ 複雑な咬み合わせの溝



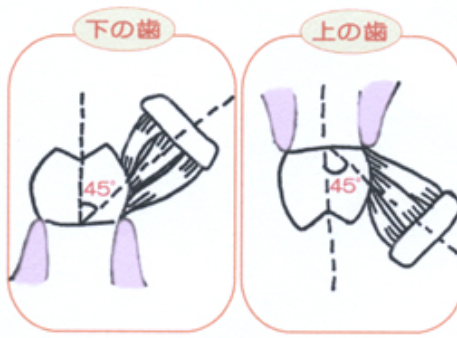
なだらかな面より、でこぼこした所に汚れは溜まるものですね。

ブラッシングのポイント

- ① 歯ブラシの持ち方
- ② 歯と歯肉の境目の磨き方
- ③ 毛先の当て方
- ④ ブラシの動かし方

② ブラッシングを当てた時の力は、一五〇〜二〇〇gくらい(歯肉が白く変わる程度)の軽い力でやさしく磨きます。

③ 毛先の当て方
*パス法
毛先を歯と歯肉の境目に45度で当て、毛先がその境目の溝に入るようにします。



④ ブラシの動かし方
一〜二歯ずつ、毛先の弾力性を生かし、小刻み(一〜三mm幅)に、歯ブラシを動かします。

全ての歯に磨き残しが無いように、磨き始めの歯と、磨き終わりの歯を決めて、道草をしないように、順番に丁寧に磨いていくと良いでしょう。
磨きにくい所から磨き始めるのも一つの手ですね。

#025M(ふつろ) #025S(やわらがめ)



この歯ブラシは、ヘッドの部分が2.5mmと超薄型になっており、ネックも細く、特に届かせづらい奥歯の頬側や、一番奥の歯の面も磨きやすくなっています。

#200(ふつろ) #244(やわらがめ)



この歯ブラシは柔らかいナイロン製で、毛先は丸くカットされています。幅も普通のものより小さめになっています。パス法に適したブラシです。

ここで、当医院でおすすめている基本的な歯ブラシを紹介しています。

ご意見・ご感想

コーナー

福嶋歯科医院と出会って

田中 当子さん

歯科衛生士さん達の、大概さ
え感じられる「歯っぴー通信」
創刊号、楽しくよませていただ
きました。
私は、あまり上等でない歯
質なので、子供の頃から歯
医者に通って、福嶋歯科医院に
二十数年、福嶋歯科医院に
り着いたのですが、今までの
です。その違いが、驚いたも
急手治療でなく、根本的な
先生初め温かく家族の皆様が
間的に温かく家族の皆様が
診を私に、二ヶ月毎に定期健
どの変の早期発見、早期治療
ています。ただ、安心感を得
ています。ただ、安心感を得
れたいです。強く、歯科医院
も、かかりで、歯科医院に出
が、出来、本当に有り難いこ
と思っ



雨露が光るミニバラ (撮影・受付 宮本)

歯科衛生士の皆様への

(東京都杉並区)

白浜 斉先生

「歯っぴー通信」の発行をお
祝い申し上げます。
福嶋先生は開院当初より、治
療と治療後のアフターフォロ
の重要性を認識され、医院の方
針としてメインテナンスに重き
をおく診療体制の運営に努め
こられました。
皆様様の歯科チーム医療によ
健康支援の蓄積が、今日の福
歯科医院の評価を上げ、活
動は象徴的な成果と想います。
歯科の発展の方向性と志を同
くする医療の発展の方向性と
歯科として、自らの枠を超え
員職として、歩みを進められ
外活動を歓迎し、賛同いた
ことを歓迎し、賛同いた
長寿の意義は、大きく、皆
支援の場、大きく、皆様の健
士の意義は、大きく、皆様の健
の場、大きく、皆様の健康保
そ、しゃく、機能維持のみならず
発音、嚥下（えんげ）、みならず
（ごえんせい）に拡大すると思
口腔ケアの拡大すると思われ
ます。
今後の皆様のご活躍を期待
し、共に歩みます。

歯っぴー

豆知識コーナー②

歯石について

* 歯石って何? *

歯石とは、プラックが石灰化し
たため、プラックが付着しやす
い状態になり、歯石その自身が歯
病を引き起こすので、歯石は歯
が、歯肉に傷害を与える大きな
要因となつておられるので、大
要、歯肉に傷害を与える大きな

歯肉より上に沈着し、目で見
ることが出来る歯石を、歯肉縁
上歯石といいますが、この歯石の
色は、灰白色か黄白色で、歯面
には沈着し、金属冠や、義歯
にも沈着します。舌の裏側、
唾の沈着し、舌の裏側、
歯液の沈着し、舌の裏側、
歯石の沈着し、舌の裏側、



「デンタルハイジーン」より

溝、歯肉より下（歯と歯肉の間の
石を、ポケット内）に沈着する歯
石。この歯石の色は、暗褐色か暗
緑色で、歯面に強固に沈着して
います。
そして、ポケット内に生息す
る歯周病菌の、絶好の停滞場所
となるのです。

意外に急速です。
個人差はありますが、四〜八
時間、開始されます。二日〜十二日
間で石灰化します。
プラックが付着したままに
沈着してしまつた歯石は、定
期、健診や治療の際に除去し
が、大切なのはプラックを長時
間、停滞させないよう、にす
す。

編集後記

皆様から歯っぴー通信第一号
に多くの反響をいただきました。
今回も皆様のお口の健康に関
心を持たれ、この通信の名前
を、ハッピーになつていただ
けることを願っています。

福嶋歯科医院
〒680-0831
鳥取市米町609
加藤紙店ビル5F
TEL 0857-12417272
FAX 0857-12417262
E-mail fuku-y@hal.ne.jp
http://www.hal.ne.jp/fuku-y/