

皆さん、こんにちは

うっとおしい梅雨もそろそろ終わりそうな気配もあり、いよいよ本格的な夏ですね！
海に山にプールに、夏休みの計画を立てるのもワクワクしますよね。

《お口の健康のために》

今さら聞けない！？ プラークコントロール

プラークコントロール という言葉は、ここ数年、テレビCMや雑誌など、さまざまなメディアで報じられていますよね。実際に多くの方が一度は目にしたり耳にしたりした事があるのではと思います。ところがこの言葉の意味自体は、あまり理解されていないのではないでしょうか？

『プラーク』とは、歯科の分野では“歯垢(しこう)”。つまり、歯についた汚れをさしますが、本来の意味としては 集合したもの かたまり を意味するそうです。まさに言葉の意味するとおり“歯垢”は多種の細菌の かたまり です。その中には様々なムシ歯菌や歯周病菌、口臭の原因菌が含まれ、集合してひとつのかたまりになり、ネバネバした物質を作って、歯に付着しています。菌も生き物ですから、放っておけば、お口の中の食渣(しょくさ=食べかす)をエサに増殖していきます。寿命がきて死んでいった菌たちは歯にそのままこびりついて“歯石”となって残り、その上には新たな細菌がそれを足場に巣を作っていきます。お口の中の細菌を**ゼロ**にすることは不可能ですので、「ブラッシング」や「洗口剤(殺菌作用のあるタイプ)」である程度(増えないように)抑制していく必要があります。

つまり、プラークコントロール とは、『プラーク(汚れのかたまり)』を『コントロール(調整・抑制)』するという意味になります。

プラークコントロール を成功させるには

正しいブラッシング法をマスターし、習慣化する

自己流になっていませんか？ プラーク はかなりしつこいですよ！！ 歯科医院で指導受けれます。

歯ブラシだけでは届きにくい歯と歯の間には専用ツール(フロス、歯間ブラシなど)を使う

歯と歯の間は プラーク が多いです！！

定期的に歯科医院で歯石をとる

歯石 は プラーク の温床です！百害あって一利なしですよ！

食生活をとのえる

よく噛んでだ液を出し、自浄作用を促す。規則正しく時間を決める。

言葉の意味を理解すると、日々のお口のケアの意識も変わりますね。

今月のおすすめ情報

今月の歯のグッズ

スペースの関係でお休みします。次回をお楽しみに。

当クリニックのホームページです。ご覧ください。

<http://www.marguerite-dental.com/>



南林間 MINAMIRINKAN
MARGUERITE DENTAL CLINIC
マーガレット歯科クリニック

〒242-0006
神奈川県大和市南林間1-6-11
小田急マルシェ南林間2F

南林間駅 西口から 駅への階段途中の入り口から入って、カルチャーセンター受付の先
ニコニコ 《小田急マルシェ駐車場利用できません(1h無料)》

TEL : 046 - 278 - 2525

<http://www.marguerite-dental.com/>