

セルフケア ~プラークコントロール~

セルフケアとは

健康を守るために自分で自分自身の面倒を見ること。自己療法ともいいます。

具体的には虫歯の予防や歯周病の治療・予防のために病気の原因である バイオフィルムを破壊し増殖を抑制し、悪影響を及ぼさないレベルにいつもコントロールしておくことです。

また、虫歯、歯周病は、生活習慣<食生活習慣、喫煙、甘味嗜好など>と深く関わる慢性疾患ですので、適切な生活習慣を行なうことも重要です。

バイオフィルム
虫歯、歯周病の原因は「細菌」です。
この細菌の塊の事を「バイオフィルム」といいます。



セルフケア(プラークコントロール)を行なうことは患者さんの責任です。

自分で健康を守るために自分に合ったオリジナルの手段と習慣を身につけましょう。

歯科衛生士がお手伝いをします



バイオフィルムの増殖
かみ合わせの不調和
喫煙、甘味嗜好
不規則な生活
生活習慣病 など



病気

健康

バイオフィルムの破壊
バランスの良いかみ合わせ
禁煙、適切な食生活
規則正しい生活習慣
身体的な健康

健康回復へのステップ

STEP 1: 虫歯、歯周病にならないように、生活習慣を見直しましょう

STEP 2: あなたの口の中にあつた歯磨きの方法をマスターしましょう
適切な歯磨きの習慣を、生活の中に定着させましょう

STEP 3: あなたの口腔管理(歯磨き、生活習慣の変容)により、虫歯・歯周病を引き起こす原因が取り除かれると、歯ぐきが引き締まってきます。そうなれば次に、歯や歯の根にこびりついた歯石(歯垢の固まったもの)を歯科衛生士が取り除きます。

「磨いている」と「磨けている」は違います。

- * ブラシの毛先が当たると必ず歯垢は取れます。
- * 予防のための歯磨きは一日一回しっかりと磨けば大丈夫です。
- * 磨く前と磨いた後の舌触り(ざらざら つるつる)を確認して、磨けているか必ず確認します。

目的に応じたブラークコントロール

治療のためのブラークコントロール

- * 歯周病治療
- * 虫歯、歯周病ができる環境を取り除く
- * 治療中の感染予防
- * 精度の高い治療のための環境作り

予防のためのブラークコントロール

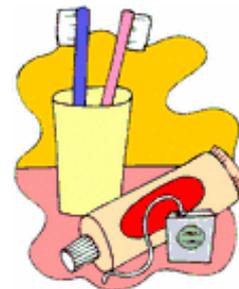
- * 引き締まった歯ぐきを保つ
- * 虫歯を予防する

ブラークコントロールのための用具

適切な歯ブラシ

- * 柄がストレート
- * 植毛部のヘッドが小さい
- * 毛束が少なく弾力がある

毛先の弾力がなくなってきたら、新しいものにとりかえます。



補助的な用具

歯ブラシでは届かない部分は病気の発生し易いところといえます。

歯の間や細かい部分は専用の用具(歯間ブラシ、デンタルフロスなど)が必要です。あなたの口の中の状態に合った用具を歯科衛生士と一緒に探しましょう。

歯磨き剤

歯周病の治療や予防に、薬用歯磨き剤を使う必要はありません。薬用成分でその効果がきちんと証明されているものは今のところないためです。丁寧に磨いて、確実に歯垢を取り除くことが一番の治療であり、予防となります。

しかし、歯磨き剤なしで磨いた後に虫歯予防にフッ素入りは磨き剤を使用することは効果的です。