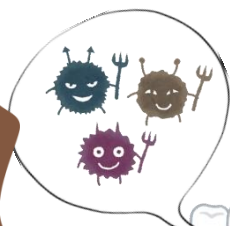


あさか訪問通信

歯磨きすると出血…
なんで？
～口腔ケアの効果～

H28.11月号



プラーク 1g 中に
100 億個!!! の
細菌がいます!!



歯ぐきから出血する原因は？

普段歯磨きをしている時、歯ぐきから出血をしてビックリした方も多いのではないのでしょうか？

歯ぐきから出血する主な原因は「**プラーク(歯垢)**」です。

歯と歯ぐきの境目や、歯と歯の間をつまようじでひっかいてみて下さい。
“**軟らかい白いかたまり**” が付着していたら、それはプラークの可能性が高いです。

プラークは食べカスではありません。**細菌のかたまり**です。

プラークが歯に付着していると、歯ぐきに炎症が起こり、出血へと繋がるのです。

対処法は？

歯ぐきの出血があっても、歯磨きはしっかり行いましょう。
出血を怖がって歯磨きをしないと、歯ぐきの炎症はどんどん悪化していきます。



①最初は“やわらかい歯ブラシ”でやさしく歯磨きをしましょう

やさしくマッサージをしながら歯磨きを続けていると、だんだん歯ぐきの炎症がおさまってきます。また、刺激を与えることで新陳代謝や血行が促進され、元気な歯ぐきへと生まれ変わります。

②“歯間ブラシ”や“糸ようじ”を使いましょう

歯ブラシだけで取りきれぬプラークは、全体の約5割～6割程度と言われています。歯と歯の間の汚れもしっかり除去しましょう。

でも…実際ここまでしっかり歯磨きを行うことは難しいのでは??

⇒⇒⇒定期的な口腔ケアでサポートしていきます！

口腔ケアの効果

私たちが行う“口腔ケア”では、専門的な器具、お薬を使って、お口の汚れをすみずみまでキレイにします。

口腔ケアはお口の中の清潔を保つだけでなく…

- ・口臭予防
 - ・お口周りの機能低下の予防
 - ・肺炎や発熱など全身疾患の予防
 - ・インフルエンザの予防
- などにも繋がります。



また、定期的に口腔ケアを受けていると、歯の表面がキレイになり、プラークが付着しづらくなるのです。

衛生士からのワンポイントアドバイス



プラークをお口の中に残さないために大切なのは

“**しっかりフクフクうがい**をすること”です！

歯磨きを頑張っているとしても、うがいがいっしょに出来ていなければ、プラークはお口の中に残ったままです。

剥がれおちたプラークは体の中に入ると、肺炎・発熱の原因となります。うがいをする時には、ほっぺたをしっかりとふくらませてフクフクしましょう♪

スタッフの近況 ～写真のご紹介～

浅賀杯（ゴルフ大会）を
開催しました！
in 栃木県 佐野市



箱根 大涌谷に
行ってきました♪

衛生士：平田



浅賀歯科医院

浅賀・敬デンタルクリニック