

歯みがきが 大事なワケ



大橋千秋(OP ひるま歯科 矯正歯科 衛生士)

福島県郡山市生まれ。
子どもの頃むし歯だらけだった私に歯の大切さを
話してくれた母と、衛生士になった姉から影響を
受け衛生士になりました。

今は「歯を守る衛生士」を目指して勉強しています。

▶最近ハマっていること
実家から送られてくる旬の野菜を使って料理をすること。
バランスの取れた料理を作れるよう修行中です。

皆さん、歯みがきは何のため
にしていますか？

私たちは物心がつく前に歯ブ
ラシを持ち、歯みがき粉をつけ
て、なんとなく歯みがきを行っ
てきたと思います。近年、テレ
ビの広告で歯周病やむし歯を予
防するために、たくさんの歯ブ
ラシ、歯みがき粉が宣伝され、
ドラッグストアに並んでいます。
また、歯科にかかると、しっか
り歯みがきをしてくださいと言
われた経験のある方々もいるで
しょうか。

果たして、「しっか
りみがいて
ください」と言われただけで、
清潔でむし歯や歯周病になりに
くい健康なお口の管理ができる
のでしょうか？

歯ブラシや歯みがき粉を 選ぶ前にすること

選ぶ前にすること

歯を失ってしまう最大の原因
はむし歯菌と歯周病菌の感染で
す。この細菌感染によって歯が
失われていくことが分かってい
る今、その原因となる口腔内細
菌について知ることが歯ブラシ
や歯みがき粉を選ぶ前に優先す
べきことではないかと思えます。

口腔内細菌ってなんだろう？

口腔内細菌は、歯やお口の中
の粘膜にたくさん存在していま
す。放っておくと細菌の数が増
えていき、細菌と細菌がくっつ
いた集団を作りバイオフィルム
へと変化していきます。台所の
排水溝のヌルヌルのようなイ
メージです。しかも口腔内細菌
は、お口の中に熱いスープや冷
たいアイスクリームが入って急
激に温度変化が起こるといった
過酷な環境下でも耐えることが
でき、生きぬいてしまつのです。

しかし、細菌はもともとはお
口の中を悪くするものではなく、
健康に役立つものも存在します。
ところが無害な細菌でも時間が
経つにつれ、病原性のある強い
粘着性の細菌へ変化
していくのです。

成長させない！

バイオフィル
ムの成長を止め
ることができる
のは、歯ブラシや
フロスのほか、歯
科医院で行う機械によ



←メンテナンスを受ける書問院長

りバイオフィルムを擦り落とす
治療です。

当院では、みがき残しがない
か、染め出し液を使って調
べます。これは、みがき残
したところに色がつくこ
とで、細菌がどこに残っ
ているかを患者さんと一緒
に確認するためです。そし
てどのようにつまみかければ、みがき
残しがなくなるのか、歯ブラシ
やフロスの使用方法を指導をし
ます。

細菌は、歯の表面にくっつい
ています。すぐに落ちる細菌や
しつこくついてる細菌がいる
ので、一度擦っただけでは細菌
が剥がれず、歯の表面に細菌が
残ってしまうこともあります。
日常的に家庭で行う歯みがきや
フロスの適切な使用、フッ
素入り歯みがき粉など
の効果的な使用が、
細菌を減らし口腔
の健康を守るこ
とにつながりま
す。

さらに歯科衛
生士の定期的な
クリーニングを受
けることで細菌を減

らし病原性のある細菌へ変化す
るを防ぐことができます。



メンテナンス完了！→

当院のスタッフも
自身の歯みが
きでは完全に
細菌を落と
せないの
定期的なメイ
ンテナンスを
受けています。

メンテナンスで長期観察

メンテナンスは、自分の歯
について理解し、むし歯、歯周
病予防について意識を高めるこ
と、そして、むし歯や歯周病に
なるのを防ぐことを目的に行
なっています。むし歯が痛くなっ
たとときや詰め物が取れたとき
に行う応急的な治療の繰り返しは
歯を失うことにつながります。
自分のお口の中の状態を調べて、
むし歯になりそうなることを早
期発見し、長期観察しながら生
涯にわたって歯を守ることを目
的に、歯科医院を利用すること
が大切です。また、むし歯と歯
周病は感染症であることから、
ご家族で来院されることをおす
めしています。