



フレッシュ歯科
 院長 田中愼亮
 TEL087-814-4181
 高松市林町1183番
 新鮮市場きむら林店敷地内



虫歯チェック・磨き残しチェック
是非ご自身でしてみましょう！

虫歯セルフチェックリスト

こんな人は虫歯になりやすい

- 一回の歯磨きが2分以下
- 寝る前に歯を磨かない
- 両親に虫歯が多い
- 間食が多い
- 甘いものが大好き
- 唾液が少ないほうだ
- 生活が不規則だ
- 妊娠している
- 歯並びが悪い



➡ 3つ以上当てはまる方は要注意！

自分でできる虫歯チェック

- ものが詰まる
- 冷たいものがしみる
- お湯がしみる
- 色が変わってきた
- 噛むと痛い
- 歯の根元が重苦しい感じがする
- 口臭が気になる
- 歯並びが悪い



➡ 当てはまる場合は虫歯かも！

つんとした冷たい空気に、ひんやりとした風。

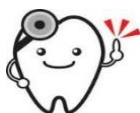
もう季節はすっかり冬ですね。あっという間に時は過ぎ、今年も残りわずかです。

イベントの多い季節となりましたが、お口の中の掃除は行き届いていますか？

自分では磨けていると思っていても、案外磨き残しがあることがあります。

は

そもそもの歯なし

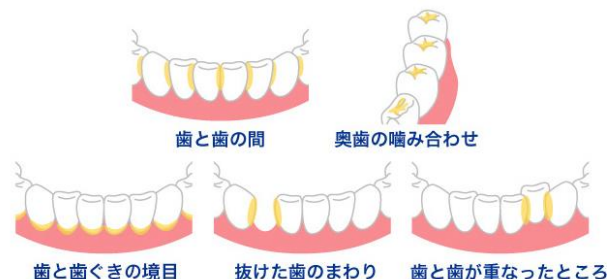


第3回 プラーク（歯垢）とは？

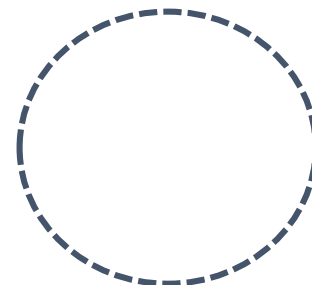
プラーク（歯垢）は食べかすと思っている人もいますが、まったく別のもの！

白色または黄白色のネバネバした物質は細菌のかたまりです。プラークの1mg中の細菌数はなんと約10億個！！この中に虫歯や歯周病の原因となる細菌もひしめいているのです。細菌は歯に付着しても、多くの場合は唾液で流されてしまいます。しかし、唾液の流れが悪い場所に付着するとその場で増殖をはじめ、徐々にプラーク（歯垢）を形成するため、早めに取り除くことが重要です！

プラーク（歯垢）の残りやすいところを知っておきましょう！



奥歯や歯の間、歯ぐき（歯肉）との境目は要注意！



この1錠を口に入れ、細かく噛みくだき、一度軽く口をすすいでください。磨けていないところが赤くなります。歯磨き後、チェックしてみましょう！

細菌が繁殖し、プラークを形成しはじめるには少し時間がかかります。学説によって、あるいは個々人の口内環境によって様々ですが、「24時間放置してしまうと繁殖する」という専門家が多いようです。それよりも前に歯磨きをして取り除いてしまえば、細菌の繁殖を防ぐことができます。イコール、虫歯や歯周病になるのを防げるということですね！

当院では歯磨き指導に力を入れております。

優秀な歯ブラシも取り揃えておりますので、歯磨きのポイントや歯ブラシの選び方など何でもお気軽にご相談ください。