



プラークはむし歯や歯周病を引き起こす原因に だからプラークコントロールが重要

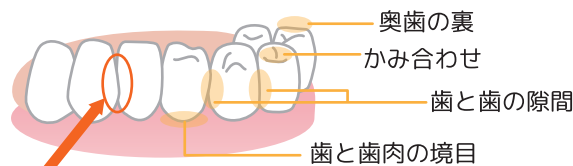
○プラークコントロールとは

プラークコントロールのプラークは英語で歯垢のことです。歯垢は歯の表面に溜まる食べかすではなく、細菌の塊（集合体）です。歯の表面に溜まったプラークはむし歯や歯周病を引き起こす原因になります。そのため「歯垢がつかないようにコントロールすること」それがプラークコントロールと呼ばれるものです。

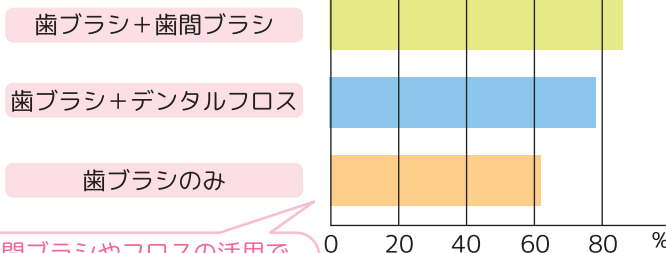
○プラークが歯石になる前に取り除く事が大事

歯石は歯の表面に溜まったやわらかいプラークが唾液中のミネラル成分によって固まったものです。プラークを放置すると2日程度で歯石に変化すると言われていています。歯石の表面はザラザラしており無数の穴やくぼみがあるため、細菌が付着しやすくむし歯や歯周病のリスクが高まります。歯石は一旦歯に付いてしまうと歯磨きでは取ることができないため、プラークが歯石になる前に丁寧な歯磨きで取り除くことがとても大事です。

一磨き残しが多い部分は丁寧に



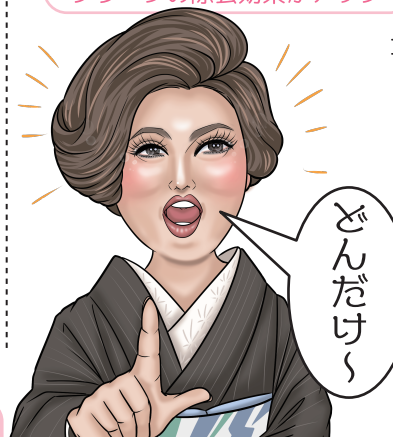
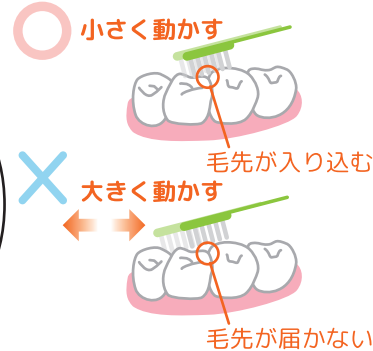
歯ブラシだけでは歯と歯の間に歯垢や食べかすが残ってしまいます。歯間ブラシやフロスを活用しましょう。



歯間ブラシやフロスの活用でプラークの除去効果がアップ

ポイント

ゴシゴシではなく小さく動かした方が毛先が歯の間に入ります。



プラークコントロールを実践しよう

○歯科医院で定期的な歯のクリーニング

毎日の歯磨きをしっかり行ったとしても、歯垢はどうしても落とせない場所というのが出てきてしまいます。そのような場所からトラブルを起こさないようにするためにも、定期的に歯医者に通い、隅々までクリーニングをしてもらうことが大切です。

○正しい歯磨き

歯磨きと言っても、しっかりと磨けなければプラークコントロールができていたとは言えません。歯の隅々まで丁寧に歯垢を落としきることが大切です。そのためには歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスなどの歯間清掃用具の仕様も必要です。

○食生活にも注意

食事の仕方、どんなものを食べるかなどによっても歯垢のつき方は変わってきます。糖分を多く取る、間食が多い、寝る前に食べる習慣がある、という人は歯垢が溜まりやすくなります。

