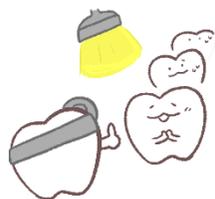




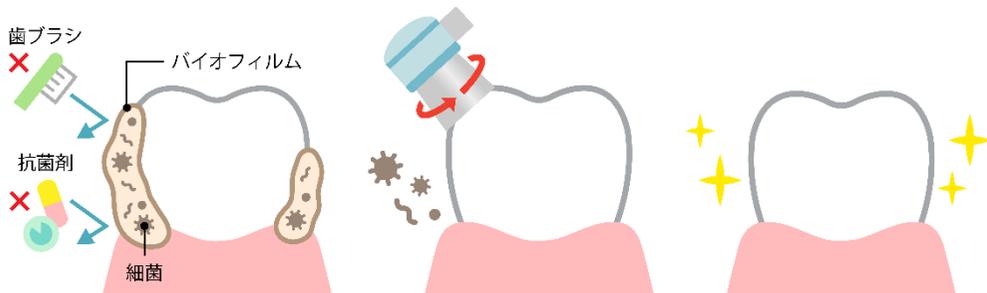
お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケアーアイ調剤薬局へご相談下さい。

定期的に歯科検診受けていますか？

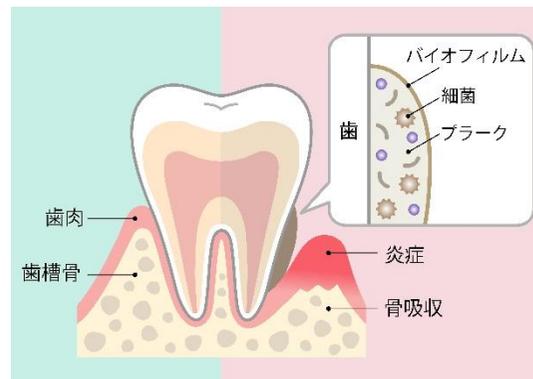


2024年の最後の月になりましたが、今年は何回歯医者に行きましたか？1度も行っていないという方は、ぜひ2025年は定期的に歯科検診を受けましょう。

「毎日歯を磨いているから大丈夫」という方もいるかもしれませんが、どんなに丁寧に磨いても、普段の歯みがきでは歯肉から上（歯肉縁上）の歯表面の**歯垢（プラーク＝細菌の塊）**しか取ることができません。歯垢が長い間取り除かれずに膜をはったようになったもの（**バイオフィルム**）や、**歯肉縁下の歯垢**、歯垢が固くなった**歯石**は、歯磨きで取り除くことができず、歯医者で専用器具を使って取り除いてもらう必要があります。



歯垢を放っておくとどうなるの？



歯垢と食べかすを同じ物と考えている方もいるかもしれませんが、歯垢は細菌の塊です。細菌の塊である歯垢や歯石を放っておくと、細菌が原因でその周りに炎症が起こり

歯を支えている骨がとけていきます。これが**歯周病**です。

「最近歯医者に行っていないなー」という方、以下のような症状はありませんか？当てはまるものがある方は、早めに歯科を受診し、その後も定期的に受診しましょう。



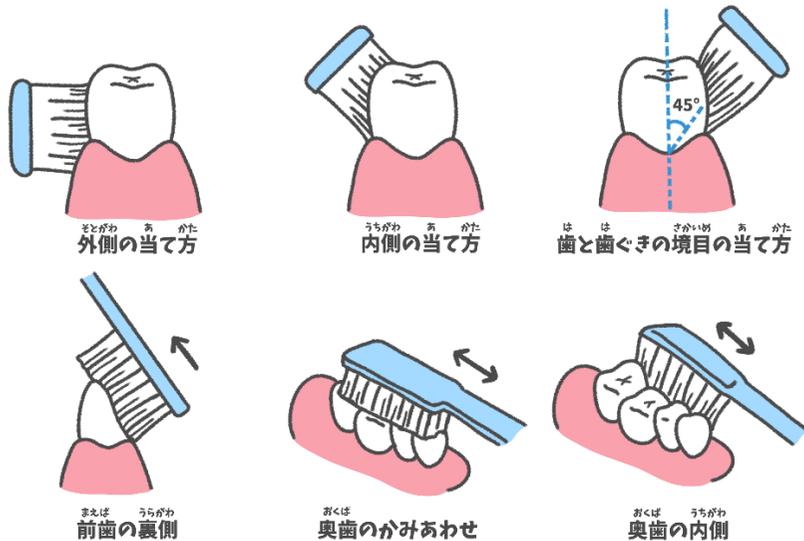
口の中の清掃道具

基本的に**歯ブラシ+清掃補助用具**で歯みがきをします。



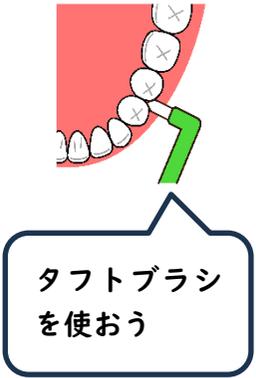
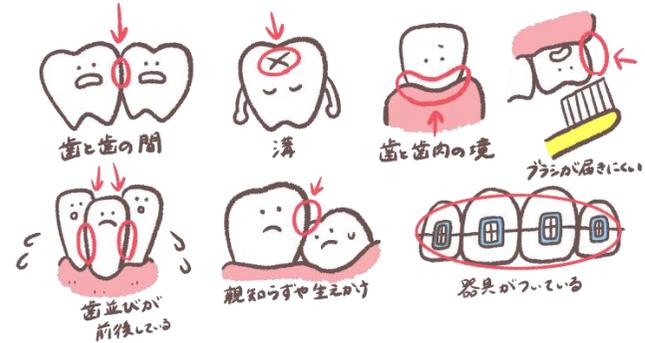
<歯ブラシ>

基本的には「**小刻みに**」1本1本丁寧に磨きます。しかし人によって歯の生え方や磨き残しやすい場所も異なるので、**歯医者でブラッシング指導**を受け、自分の歯の生え方に合ったみがき方を教えてもらうことをおすすめします。



そして、次のような場所は磨き残しが多く、歯垢がたまりやすいので、**タフトブラシ**を使って磨きましょう。

みがき残しの多い場所



<フロス>

左のような形のフロスは初心者でも使いやすいですが、歯石や虫歯などがあると引っかかってフロスが取れなくなってしまうことがあります。そのような方や、フロスに慣れてきた方は系巻きタイプのフロスがおすすめです。

