

# プラークコントロールについて

## ○ 歯垢（<sup>しこう</sup>プラーク）とは

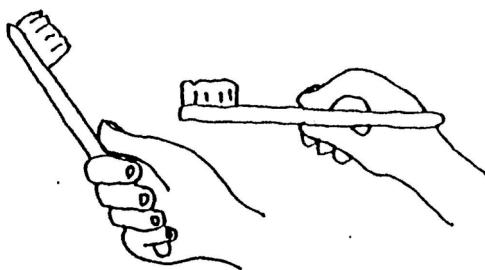
鏡を見ながら、つめの先で歯の表面をそっとこすってみてください。何か、白いネトネトしたものが取れたと思います。これが歯垢と言われるものです。これは細菌のかたまりです。歯垢は、細菌やその細菌が作り出す物質がこり固まった物です。口の中の病気は、全部この細菌が原因となっています。むし歯も歯周病もこの歯垢の中の細菌によっておこります。

## ○ プラークコントロール（ブラッシング）について

むし歯や歯周病の予防には歯垢をきちんと取り除く事が大切です。その身近で有効な手段がブラッシングです。コツは、いかに歯ブラシをうまく使って歯垢が取れるかどうか。ここがポイントです。

みなさんのブラッシングは、たんに朝、晩のセレモニーになっていませんか？「磨いている」と「磨けている」では大きな違いがあります。下の図を参考にして、すみずみまで歯ブラシをいきわたらせて、しっかり歯垢をおとすブラッシングを心がけて、習慣としてください。

### 歯ブラシの持ち方例



**パームグリップ**

力の入れすぎに  
注意しましょう

**ペングリップ**

細かい動きができ力が  
入りすぎない  
この方法がおすすめ

### 歯ブラシのあて方例

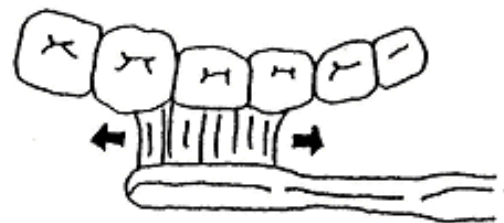
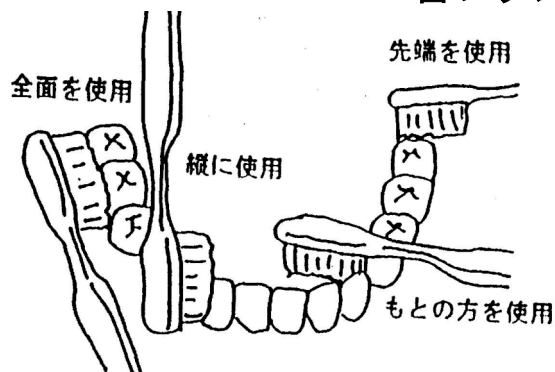
歯と歯肉の間の汚れがよく取れる  
ブラッシング方法です



45° の角度で押し当て  
歯と歯肉の間に毛先を  
入れます

90° の角度で押し当て  
歯と歯肉の間に毛先を  
入れます

### 歯ブラシの使い方例



毛先が離れないようにしながら1mm程度の  
ストロークで左右に小さきみに動かします