



よくある質問 (予防歯科編)



患者様からの御質問

電動歯ブラシは使用した方がいいですか？あるいは使用しない方がいいですか？



当院からの回答

歯磨きの大原則は電動ではない歯ブラシで適切に歯ブラシができるということが重なります。電動歯ブラシを使用しても歯に適切にあたらなければ汚れはとれません。ただし、体の不自由な方などは電動歯ブラシの効果は大きいと考えられます。

患者様からの御質問

歯磨き後のうがいは少ない方がいいという話を聞いたことがあります、本当でしょうか？



当院からの回答

最近市販されている歯磨き粉は、そのほとんどにフッ素が含まれています。むし歯予防にはフッ素が色々な役割を果たしますが、そのフッ素をできるだけお口の中に残す為に、歯ブラシ後のうがいはできるだけ少ない方が効果的とされています。

患者様からの御質問

歯ブラシはどのような基準で選べばいいですか？



当院からの回答

現在多くの会社が多くの歯ブラシを販売しそれぞれに良いことを言っていますが、基本となるのは患者様自身の歯磨きです。歯ブラシが汚れを落とすのではなく、患者様御自身の歯磨きが汚れを落とすという考え方が重要になります。その上で選ぶべき歯ブラシは普通の硬さ、普通の形、普通の形状が最も基本になります。

患者様からの御質問

食事後すぐに歯磨きをすると歯が溶けて逆効果であるとテレビで見たことがあります。本当でしょうか？



当院からの回答

本件については非常に多くの御質問を頂いております。この情報については多くの誤解が含まれており、実験の条件が実際の口の中とは条件が異なります。結論としては、これまで通り食後はすぐに歯磨きをすることが推奨されます。詳しくは当院院長へ御聞きください。

患者様からの御質問

歯ブラシはどのようなものを選べば良いでしょうか？



当院からの回答

原則として、硬さは普通で毛先の形態もフラットなもの、ヘッドの大きさは成人ではふつうのもの、小児では小さなものを選びます。柄の長さは、小児本人用は短いもの、仕上げ磨きで成人が使用するものは長いもの、成人用は長いものを選ぶと清掃しやすくなります。

患者様からの御質問

歯ブラシの取り替え時期を教えてください。



当院からの回答

歯ブラシは一般的には月1回程度は変えるようにしましょう。目で確認する方法は、ブラシの後ろから見て毛先が左右にはみ出ている場合に切り替えましょう。

患者様からの御質問

ホワイトニングとクリーニングの違いを教えてください。



当院からの回答

ホワイトニングは薬剤で歯そのものを漂白することであるのに対し、クリーニングは研磨剤等によく磨き汚れを落とすことで歯の表面を綺麗にすることです。

患者様からの御質問

歯磨き粉はどんなものを選べばいいですか？



当院からの回答

最近市販されているほとんどの歯磨き粉はフッ素が添加されており、その成分もあまり大きく変わりません。むし歯予防という点においては歯磨き粉というよりは歯ブラシがどの程度適切に行えているかということが大切になります。

患者様からの御質問

歯磨き粉に含まれるメントなどの成分はあまりよくないと聞いたことがあります
が、本当ですか？



当院からの回答

メントそのものが良くないという訳ではなく、メントによる爽快感が歯磨きをしたというさっぱり感を与えてしまうという考え方から、メントなどの成分を良くないと考える歯科医もいます。

患者様からの御質問

ノンシュガーの食べ物であれば虫歯になりませんか？



当院からの回答

むし歯の成立には糖の存在が必須になるので、その糖が存在しなければ理論的にはむし歯にはならないということになりますが、1日の全ての食べ物がノンシュガーで生活できる訳ではないので、いずれにしても適切な歯磨き習慣がむし歯予防には重要になります。

患者様からの御質問

寝る前の歯磨きは特に大切と聞いたことがあります
が、それはどんな理由から
ですか？



当院からの回答

寝ている間は色んな理由から唾液の分泌量が減少します。つまり、唾液が少ない状態になるのでお口の中の汚れが洗い流されにくくなります。その結果、汚れは多くなり、それだけむし菌や歯周病のリスクは上昇します。これを防ぐ為には寝る前にできるだけばい菌を減少させておくことが大切になります。

患者様からの御質問

歯磨き粉の研磨剤は不必要と聞いたことがあります
が、本当ですか？



当院からの回答

『適切』な歯磨きをしているという前提であれば、そもそも歯磨き粉がなくても歯磨きは十分することができます。『不適切』な歯ブラシの力が研磨剤により歯が削れることがあります。研磨剤そのものが必要か不必要というより、上手に歯磨き粉を『利用』すれば、メリットは多いと感じております。

患者様からの御質問

プラークと歯石の違いを教えてください。



当院からの回答

プラークも歯石も歯の表面に付着した『汚れ』であることは変わりませんが、その汚れの内容や性状が異なります。プラークは日常の歯磨きで除去できますが、歯石は歯科医院での器具を用いなければ除去できません。詳しくは当院スタッフへ御質問ください。

患者様からの御質問

唾液と歯石の関係について教えてください。



当院からの回答

歯石とは歯の表面の汚れに、唾液の中に含まれるイオンなど様々なものが一体となり固くなったものをいいます。ですので、歯石は唾液が多い場所に発生しやすく、下の前歯の裏側や上の大臼歯の頬側によく認めます。

患者様からの御質問

歯石の付き易い場所を御教てください。



当院からの回答

歯石の付き易い場所は下の前歯の裏側や上の大臼歯の頬側によく認めます。

患者様からの御質問

歯石は歯ブラシをよくしていれば除去できますか？



当院からの回答

歯石の非常に固いもので、かつしっかり歯の表面に付着しているので歯ブラシでは除去できません。歯科医院での専門的な治療による除去が必要です。

患者様からの御質問

喫煙習慣がお口の健康に与える影響について、具体的に教えてください。



当院からの回答

喫煙は何一つ健康に良い影響を与えません。お口の中でいうと、歯周病の悪化と口臭、着色などが問題となります。また、喫煙は全身的にも悪性腫瘍を初め様々な悪影響について各分野から報告されております。