

(有)静岡健康企画ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678  
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230

## 今回はプラークコントロールについてお話しします。

### プラークコントロールって何？

みなさんはプラークコントロールという言葉を目にしたことがあると思います。プラークとは歯垢のことです。歯の垢と書きますが垢ではありません。人間の口中にはおよそ400種の細菌が生息しています。口の中に残った食べかすなどをミュータンス菌などの細菌が付着し分解することで、プラークに成長します。プラークの正体は数億個の細菌の塊です（歯垢1ミリグラムあたり）。

### プラークコントロールの必要性

- ① プラークは歯周病の原因です。歯肉炎の主な症状としては歯肉が赤っぽくなり腫れはじめ少しかゆいような痛いような感覚があり歯磨きなどの際に少し出血を伴い口臭がするといった状態です。
- ② 歯周病は歯周炎のはじまりです。歯周炎の主な症状としては冷水がしみたり、歯根が見えてきたり歯に動揺が見られたり、歯並び自体が変わって見えたり物を噛むと痛みが生じたりします。
- ③ 歯周病や歯肉炎は歯を失う原因となるだけではありません。細菌は、唾液や血液に乗って、身体全体に行き渡ることになります。心臓や腎臓など、他の臓器の疾患や糖尿病などを引き起こすおそれもあります。

### 薬剤性の歯肉肥厚とプラークコントロールについて

薬には歯肉を肥大させてしまう副作用のある薬があります。原因はよくわかっていませんがプラークコントロールが良好であると歯肉肥大を防ぐことができることがわかっています。

#### 薬剤性歯肉肥大を起こす可能性のある薬

抗てんかん薬	アリピアゾ錠(100)、ヒダソール錠
血管拡張剤	コリネール(10)、トワゾール(2)、アムソピソ「アム」(2.5)、(5)
	クラルト(30)、R(100)、ワラソ(40)

### うがい薬やリステリンの効果について

うがい薬、リステリンなどの含嗽剤などの薬剤を使うと、口腔内の細菌の一部は死滅しますが歯垢内部には薬剤が到達しません。水の中にいる魚が体表の「ヌルヌル」に守られている、あるいは胃の粘膜が胃液から守られているように、歯垢中の細菌も、歯垢を形成する「ヌルヌル物質」によって守られているのです。

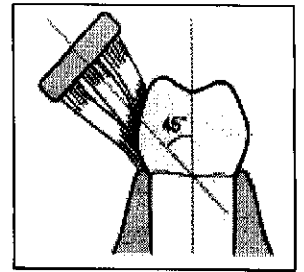
正しいブラッシングを基本に上手にうがい薬やリステリンを使ってください。

## ブラッシング方法

基本的に1本ずつ丁寧に磨きます。

歯ブラシの当て方は、磨く場所に合わせ使い分けます。

- ☆ 歯の表側の磨き方は、歯ブラシの毛先を歯と歯肉のさかい目に向けて45°の角度にあて、軽い力で小さく動かし磨きます。
- ☆ 奥歯の裏側の磨き方は、歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て弱い力で細かく振動し、前歯の裏側は、歯ブラシを縦に使用します。
- ☆ 歯と歯の間は、歯間ブラシを使用します。
- ☆ 歯周病は歯と歯肉の溝から進むため、歯ブラシが歯肉にとどまっているか鏡で確認することが望ましいです。



## 磨く方法

歯並びがデコボコしているところは、歯ブラシを立てて1本1本磨きます。



上の前歯の内側は、歯ブラシをたてに持ちかえ、先端部の毛先を使います。



上の奥歯の外側は、歯ブラシを横にして歯並びにあわせて磨きます。



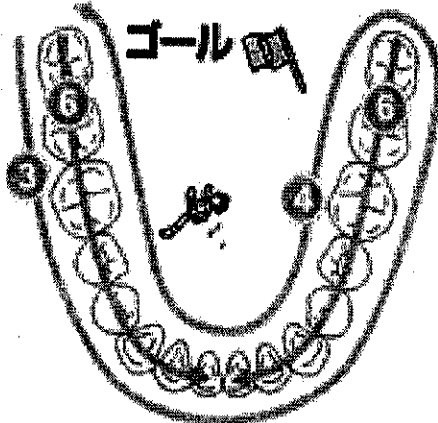
スタート



奥歯のいちばんうしろも忘れずに、歯ブラシの毛先をあてて磨きましょう。



奥歯の外側は、口を大きく開き歯ブラシを確実にあてて磨きます。



磨く順序を決めれば、磨き残しがなくなります。

ゴール

もうひとつ



奥歯の内側は、口を閉じかげんにして歯ブラシをななめにいれて磨きます。

下の前歯の外側は、歯ブラシを横にして歯並びにあわせて磨きます。



下の前歯の内側は、歯ブラシを立てて、先端部の毛先を使います。