

# 知らなきや損する 歯のはなし

羽生市木村歯科医院HPにて  
バックナンバー掲載中!!



木村 匡司

## ⑤⑤ホームケアについて(3)



歯科衛生士

前回に引き続き木村歯科医院歯科衛生士の早川です。今回は歯磨きにプラスしてお使い頂きたい補助道具をご紹介します。と思います。

まず一つ目はデンタルフロス(糸ようじ)です。歯を磨く時に歯ブラシだけで歯の汚れを100%落とすのは無理です。そのため歯ブラシの毛先が届きにくく汚れのシは、デンタルフロスを使ってしっかりケアすることが大切です。

次に電動歯ブラシです。最近安価なものも出ていますが、これらは手で動かす歯磨きを単に電動で行うだけのものです。歯磨きに興味を持たせるには良いものですが、使い方を間違えると歯が削れてしまったり磨き残しが多くなってしまう。

その点高価ですが音波歯ブラシと超音波歯ブラシはお勧めです。お手入

この基本は手で磨くブラッシングだと考えておられますが、少しでもお手入れを楽にできてしかもプラスαの効果が期待できます。



音波歯ブラシと超音波歯ブラシの違いは何かと言いますと振動数です。

1秒間に何回振動したかを表す単位をHz(ヘルツ)と言います。人間の耳で聞き取れる領域の振動を音波と呼びます。

超音波歯ブラシは20000Hz以上の振動です。音波よりも細菌層にダメージを与え、歯の汚れが落ちやすく付きにくくなるので、歯周病の患者様にお勧めです。また、骨再生・組織再生効果があり、歯を抜いた後や口の中の手術後の治療が早まる実証されています。

先日第19回を迎えました院長の健康講座。時間はたった30分で歯に関する話がいっぱい聞けます。日本の歯科の現状を知りたい方や、これから治療を考えている方は必見です。

01  
20・255・418