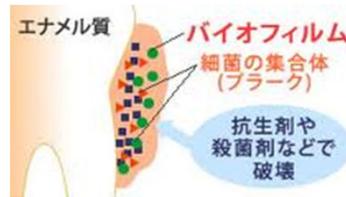


歯肉炎

原因

基本的にはむし歯の原因にもなりますが、歯垢(プラーク)が歯の表面ではなく歯と歯ぐきの境目に溜まっていると歯肉炎になってしまいます。

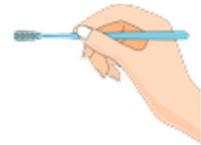


歯肉炎を予防するには

正しい歯磨き

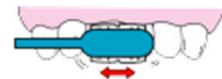
【歯ブラシの持ち方】

歯ブラシは、ペンを持つように持つのがおすすめです。わしづかみにしてしまうと磨く力が強くなりやすく、歯ブラシの動きが大きくなりやすいので、注意しましょう。



【磨き方のコツ】

プラークを染め出して磨いているとよく分かると思いますが、そんなに力を入れなくてもプラークを落とすことができます。



力を入れすぎると歯ブラシの毛先が開いて、逆にプラークが落ちにくくなりますので、弱めの力でブラシを小刻みに動かすのが上手な磨き方のポイントです。



【歯と歯ぐきの境目】

歯と歯ぐきの境目は特に磨き残しやすい部分です。

規則正しい食生活

夜更かしをしない
食べたら必ず歯磨きをする
おやつをだらだら食べない



定期的に歯科医院に通う

歯科医院でお口の中のお掃除をしてもらう
正しい歯磨きの方法を教してもらう



プラークが溜まると口臭の
原因にもなります

