

さとう そう  
**佐藤 聡**  
教授  
日本歯周病学会常任理事、日本歯周病学会専門医・指導医



1987年日本歯科大学新潟歯学部卒業、1991年日本歯科大学大学院歯学研究科修了、2005年より現職。

もろずみ りゅうこ  
**両角 祐子**准教授  
日本歯周病学会専門医

1995年日本歯科大学新潟歯学部卒業、1999年日本歯科大学大学院新潟歯学研究科修了、2010年より現職。

# プラークコントロール

歯周病予防のため、6か月に一度は歯科医院でクリーニングをしましょう。

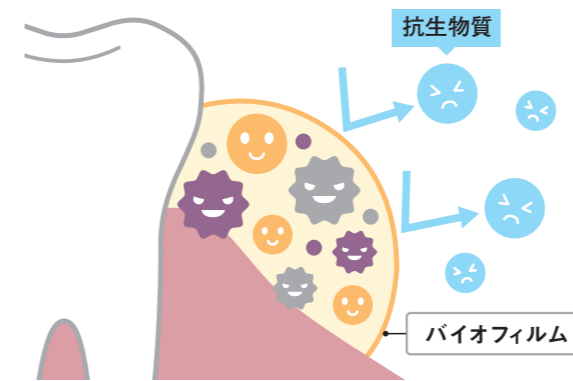
歯周病は全身の病気と深い関わりをもつといわれています。日本歯周病学会にご協力をいただき、歯周病についてのお話をうかがえます。第18回は「プラークコントロール」です。

## プラークとは

歯周病の原因は、歯と歯ぐきの境目に付着した細菌の塊であるプラークです。この細菌が増殖して膜状に形成されることから、プラークは「バイオフィルム」とも呼ばれています。台所やお風呂場の排水口をヌルヌルとした膜が覆っていることがあります。それらもバイオフィルムです。バイオフィルムの中には抗生物質などの薬も浸透することが困難です。

歯周病の予防・治療の基本で、そして最も重要なステップが、原因であるプラークを取り除き、再びつきにくくすることです。このことを「プラークコントロール」といいます。プラークは、洗口剤を使用しただけでも取り除くことができません。そのため、歯ブラシなどを使用し、しっかりとこすり落とすことが重要となります(図1)。

図1 バイオフィルム(イメージ)

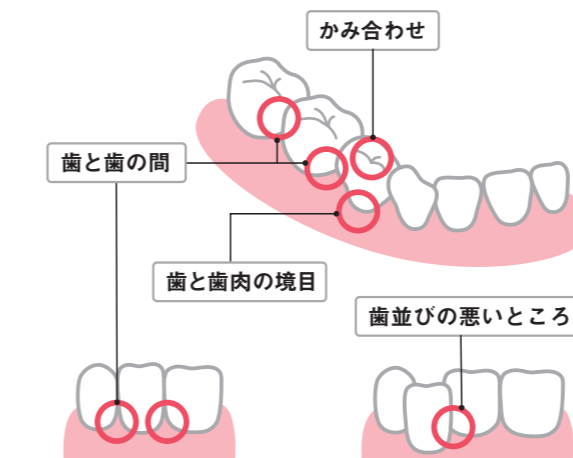


## プラークが残る原因

歯を磨かない人はほとんどいませんし、毎日2回以上歯を磨く人も8割近くいます。しかし、歯周病になってしまう人は少なくありません。その原因として、「磨いているのに、実は磨けていない、プラークが残っている」ということが多いからです。

- ① 歯と歯の間
  - ② 歯並びの悪いところ
  - ③ 歯と歯肉(歯ぐき)の境目
  - ④ 奥歯の内側(舌側)
- など歯ブラシが当たりにくいところ(図2)。  
まずは、基本の歯磨きの方法を身につけましょう。

図2 磨き残しの多いところ



## ◆歯磨きのポイント

- ① 歯ブラシの持ち方 余計な力が入らず、小刻みに動かしやすいため、鉛筆を持つように軽く握ります(図3)。
- ② 歯ブラシを当てるところ 歯と歯肉の境目(歯の根元の部分)に当てます(図4)。
- ③ 動かし方 力を入れずに軽い力(歯ブラシの毛先が広がらない程度)で小刻み(1〜2歯程度)に動かします。前歯の裏側は、歯ブラシを縦に当てて磨きます(図5)。

## 歯ブラシの選び方

歯ブラシを選ぶときは、「歯ブラシの毛の硬さ」にも注意してください。毛が硬すぎるものは歯ぐきに傷をつけてしまうことがありますし、反対に、やわらかすぎるものは、歯や歯肉に当たると毛が寝てしまい、プラークを取り除くことができません。

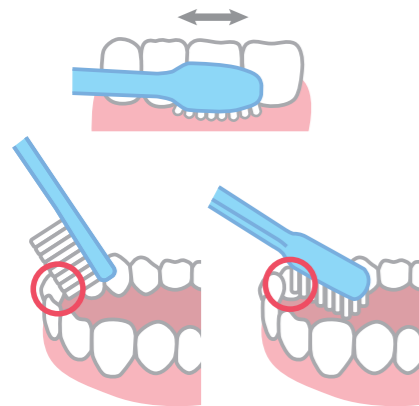
図3 歯ブラシの持ち方



図4 歯ブラシを当てるところ



図5 歯ブラシの動かし方



## 電動歯ブラシの種類と特徴

電動歯ブラシを使用する方も多くなってきており、約20%の方が使用していると報告されています。電動歯ブラシを正しく使用した場合、手用歯ブラシと同じようにプラークを取り除くことが可能で、特に加齢や、病気などで手用歯ブラシでは適切に磨くことが困難な方には有効です。

電動歯ブラシにはいくつかの種類があり、代表的なものに「音波振動式電動歯ブラシ(音波歯ブラシ)」と「超音波振動式電動歯ブラシ(超音波歯ブラシ)」があります。現在市販されているほとんどの電動歯ブラシは音波歯ブラシで、毎分約30,000回の音波

また、歯ブラシは使用していると毛先が開いてきます。毛先が開いてくると正しく磨くことが難しく、プラークを取り除きにくくなってきます。1か月をめぐりに新しいものに交換するようにしてください。

電動歯ブラシを使用する方も多くなってきており、約20%の方が使用していると報告されています。電動歯ブラシを正しく使用した場合、手用歯ブラシと同じようにプラークを取り除くことが可能で、特に加齢や、病気などで手用歯ブラシでは適切に磨くことが困難な方には有効です。

## まとめ

歯の大きさ、歯並び、歯肉の状態など、お口の中は人それぞれ異なります。お口の状態にあった歯磨きの方法を歯科医院で教えてもらいましょう。また、正しい歯磨きを身に付けても、続けているうちに雑になつたり、癖が出たりして、磨けていない歯が増えてきて、プラークがたまってしまいます。ご自身では取りきれないプラークの除去や、磨き残しの確認のためにも、定期的にかかりつけ歯科医を受診しましょう。

今回は「補助清掃用具」です。