

## 歯の相談室



北医療生協歯科 歯科医師  
久野 よし乃

### Q

歯医者に行くといつも磨き残しがあると  
いわれてしまいます。  
毎食後時間をかけて  
磨いているのでとて  
もショックです。

### A

歯科を受診される方でも「毎食  
て4回という方も）珍しくありません。  
しかし残念ながら習慣になっているか  
らこそ磨き癖がついて、汚れがいつも  
残ってしまつてころがあります。

歯磨き指導のときに、新しい歯垢と  
ずっと残っている古い歯垢を判別でき  
る染め出し液を使っています。古い歯  
垢があるところが磨き残しやすい場所  
ということになります。古い歯垢をと  
りきるために必要な道具を使ったり歯  
ブラシの動かし方を工夫すると歯みが  
きの効果があがります。

朝昼の時間が限られているときの歯  
みがきでは、汚れを落とすのは難し  
いですが、歯周病菌、むし菌の活動を  
抑える効果はあります。就寝前、テレビ  
をみながら、入浴しながらの「ながら磨  
き」でもよいのです。リラックスタイ  
ムに磨き残しを注意しながら歯みがき  
習慣をつけるようにしましょう。