

Sawamoto Dental Office News

2017年3月号



毎日のどかになり、春の装いを感じる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？
今月のSawamoto Dental Office Newsは矯正中のお悩みについて特集してまいります。



● どうやって歯を動かしているの？

皆様は、矯正中どのように歯が動いているかご存知でしょうか？歯の下には歯槽骨(歯を支える骨)があり、歯と歯槽骨の間には互いをつなげる歯根膜があります。実は、この歯根膜の中の「破骨細胞」と「骨芽細胞」の働きによって歯に力が加えられ、歯槽骨が押され続けると圧迫された側では破骨細胞が歯槽骨を溶かしスペースを作ります。そこへ歯が移動し、さらに、その反対側の空いたスペースを埋めようと今度は骨芽細胞が骨を作ります。このメカニズムを繰り返すことで、歯が動いていきます。

● 炎症を起こさないよう、ケアをしっかりと！

矯正中のお口は、食べかすやプラーク(歯垢)がつきやすく、お掃除もしにくくなります。

プラークをしっかりと取り除かないと、むし歯や歯周病の原因に...

むし歯になった場合は、矯正を中断せざるを得ません。また、歯周病になってしまうと矯正中は、普段よりも歯槽骨が壊れやすく、歯を動かすどころかぐらぐらになってしまうことがあります。

せっかくの矯正治療を水の泡にしないためにも、より丁寧なケアがたいへん重要になります。

● 矯正中の歯みがき、どうする？

毎回すみずみまできっちり磨ききれなくても大丈夫ですが、少なくとも1日1回は必ず時間をかけて丁寧に磨きましょう。

登校・出勤前の忙しい朝は、歯面とブラケット、ワイヤーまわりを中心に大まかに磨きます。

プラークに浸透して、殺菌作用のあるリステリンうがいをするのも効果的です。学校や会社のお昼休みは、朝磨けなかった奥歯の溝など気になる部分を磨きましょう。

細部のお掃除をしやすいタフトブラシが1本あると便利です。

夜寝る前は、歯ブラシで大まかに汚れを取った後、タフトブラシや歯間ブラシ、フロスを併用して徹底的に汚れを取っていきます。

タフトブラシと歯間ブラシは歯とワイヤーの隙間に、フロスは歯と歯の間のお掃除に便利です。

ここで1日の汚れをしっかりと落としていきましょう。



〈歯ブラシ〉



〈歯間ブラシ〉



〈タフトブラシ〉



〈フロス〉

● 道具を選んでケアを効率アップ！

プラークをしっかりと取り除いた後は、フッ素を使って歯を強くしましょう。

装置の腐食を心配される方もおられますが、医薬部外品に含まれるフッ素はごく低濃度ですので、全く問題ありません。

予防のためにもしっかりと使しましょう。

歯周病・むし歯予防に！



フッ素950ppm配合。殺菌剤配合で、むし歯、歯周病の予防に。研磨剤、発泡剤無配合です。

私たちのお口やからだの健康には、日々の生活習慣が大きく影響します。

むし歯や歯周病でせっかくの矯正治療を中断することにならないように、徹底的なプラーク除去を少なくとも、1日1回はするように心がけていきましょう。ケア用品の選び方、使い方などご不明な点はどうぞ歯科衛生士にご相談ください。

矯正中は食べにくい時期がありますが、栄養バランスの良い食生活で、お口とからだの健康を守っていきましょう！！

