

嵯孫甞瞭諸来レカツムるフビ諸ルよりバるバム

「先生？私、毎日一生懸命歯磨きしているのに、なんでいつも歯が悪くなるのでしょうかね？」

歯周病や虫歯からお口の健康を維持し続けるには、お口の中で悪さをする歯石（しせき）や歯垢（しこう）に含まれる細菌を生涯除去し続けなければなりません。お口のお手入れには大きく分けて二つに分けられます。

セルフケア：自分で毎日する歯磨きなど、主に歯垢（しこう）を取り除きます。
プロフェッショナルケア：定期的な、かかりつけの歯科医院で歯ブラシでは落とせない歯石（しせき）を取り除きます。それぞれのお口の環境に合わせて、その人に合った歯磨き指導や検診などをします。

今まで自己流でしていた歯磨きだけでは、お口の状態は今まで通り悪くなつていきます。歯ブラシの届きにくいところや苦手なところは、今でもずっと汚れが落とせないままです。お口のなかの環境は、歯並びの良い人もいれば悪い人もいます。右利きの人もいれば左利きの人もいます。また、歯が抜けたままになっている人など様々です。まずは、あなたのお口の特徴をつかむことが大事です。一度かかりつけの歯医者さんで、正しい歯磨きの仕方を相談されてみてはいかがでしょうか？

これからは、正しい磨き方で一生懸命磨いてください。そして、定期的に歯科医院でチェックしてもらいましょう。悪くなってから治療で長期通院されるか、悪くならないように定期健診とケアで通院されるか、あなたはどちらでしょうか？



