

よくある質問（大人用）

Q 1 歯周病やむし歯の原因になるプラークって、何？

A 1 **ほぼ細菌の塊です。**

プラークとは歯垢のこと。歯に付着している白っぽい粘着性の沈着物で、その正体のほとんどは細菌です。それを放置して硬く固まったのが歯石です。カレー鍋を洗うとき、こびりついたカレーを落とすのは大変ですね。プラークもあんな感じで歯にこびりつく前に、ていねいなブラッシングと、殺菌力の高い洗口液を使ったお口全体のマウスウォッシングが重要です。

Q 2 歯を白くするにはどうしたらいいの？

A 2 **歯磨き剤もあるが、歯科医院でのホワイトニングも・・・**

歯を白くする効果のある歯磨き剤もいろいろ市販されています。お茶やタバコによる歯の着色（ステイン）をリンゴ酸などによって溶かして落とすタイプが主流です。歯科医院では、PMT C（トゥースエステ）というクリーニング法を行ったり、症状に応じて、ブリーチ剤を使う方法など、いろいろなホワイトニングがあります。費用は自費になるので、自前に確認しておきましょう。

Q 3 どのくらいの強さで磨くの？

A 3 **150g くらいの強さが最適**

弱すぎると歯垢（プラーク）が取れませんし、強すぎると歯がすり減ったり歯肉を傷つけてしまいます。通常は150~200g くらいの圧力がよいとされており、歯ブラシの毛先が歯のすき間に入るくらいが適切です。一度、料理用計量器に歯ブラシを押しあてて、力加減を試してみるとよいでしょう。

Q 4 歯間ブラシで歯と歯のすき間が広がらない？

A 4 すき間に合ったサイズ選びを

歯垢（プラーク）がとれたり歯肉が引き締まったために、すき間ができたように感じることもあるようですが、だからといって歯垢をそのままにしていたら、むし歯や歯周病の元。太すぎる歯間ブラシを使うと歯ぐきを痛めるため、すき間の大きさに適した太さの歯間ブラシを使い分けることが大切です。最初は歯科医院に相談し、選択してもらいましょう。

Q 5 フッ素入り歯磨き剤の効果は？

A 5 むし歯予防に効果あり

フッ素は、歯からカルシウムが溶け出すのを抑え、再石灰化を促して歯を丈夫にすることにより、むし歯を予防する効果が認められています。最近の歯磨き剤の9割はフッ素が入っていて「フッ化ナトリウム」あるいは「モノフルオロリン酸ナトリウム」と明記してあります。効果的な使い方は、何もつけずに磨いたあと、今度は歯磨き剤をつけて2分程度磨きます。口をゆすぐときは少なめの水で1回だけにします。

Q 6 痛い口内炎はガマンするしかないの？

A 6 歯科医院で相談を。レーザーや薬で治療できます。

口内炎ができると食事のときしみて痛いもの。なかなか治らないときや、食事が苦痛になる場合は、ガマンしないで歯科医院で相談してください。口内炎に効果のある口内用の塗布薬を処方してくれたり、さらに最近は歯科用レーザーによる治療が行われています。レーザーの照射によって炎症部分をカサブタでおおうため、治療直後からほぼ痛みがなくなります。歯科用のソフトなレーザーなので治療時の痛みもほとんどありません。