

## 山本先生からのアドバイス 5月編

### 歯周病予防について

歯石がたまると歯茎が腫れてきます。放置していると口臭がしたり、出血したりしてくるので定期的に歯石をとる必要があります。

目安としては10代、20代では1年に最低一回、30代以降は6か月に一回は行く必要があります。歯石がたまる部分は主に下の前歯の裏側と上の奥歯の頬側です。その2か所は日ごろから十分にケアしてください。

ブラッシングの方法は歯と歯茎の境目に毛を当てて前後に動かします。

奥歯を磨く際は口を閉じて意識して奥までブラシのヘッドを入れて磨くようにしましょう。前歯の裏側はブラシを立てて磨き、最後にはフロスを使用して終わりです。

40代以降の方については歯間ブラシなど特別な道具が必要な場合が出てきます。

方法については医師から説明を受けられると良いでしょう。

タバコを吸っている場合歯石も付きますがヤニも付いてくるため子供やパートナーとのスキンシップを図る際に臭いを嫌がられたり歯周病にもかかる割合が高いとも言われています。非喫煙者に比べて1年の間に通う回数も増えますし、良いことはありません。

タバコはやめることをお勧めします。

HEALTHWAY JAPANESE DENTAL CENTRE

歯科医師 山本能康 TEL 6733 9785

メールアドレス: [hjmc@healthwaymedical.com](mailto:hjmc@healthwaymedical.com)

176 Orchard Road #06-05 TheCentrepoint

Face Book: <https://www.facebook.com/healthwayjapanes/>

Twitter "HealthwayMed"