

皆さん、こんにちは

うっとおしい梅雨もそろそろ終わりそうな気配もあり、いよいよ本格的な夏ですね！
海に山にプールに、夏休みの計画を立てるのもワクワクしますよね。

《お口の健康のために》

今さら聞けない！？ プラークコントロール

『プラーク』という言葉は、ここ数年、テレビCMや雑誌など、さまざまなメディアで報じられていますよね。実際に多くの方が一度は目にしたり耳にしたりした事があるので、と思います。ところがこの言葉の意味自体は、あまり理解されていないのではないでしょうか？

『プラーク』とは、歯科の分野では“歯垢（しこう）”。つまり、歯についた汚れをさしますが、本来の意味としては 集合したもの かたまり を意味するそうです。まさに言葉の意味するとおり“歯垢”は多種の細菌の かたまり です。その中には様々なムシ歯菌や歯周病菌、口臭の原因菌が含まれ、集合してひとかたまりになり、ネバネバした物質を作り、歯に付着しています。菌も生き物ですから、放っておけば、お口の中の食渣（しょくさ＝食べかす）をエサに増殖していきます。寿命がきて死んでいった菌たちは歯にそのままこびりついて“歯石”となって残り、その上には新たな細菌がそれを足場に巣を作っています。お口の中の細菌をゼロにすることは不可能ですので、「ブラッシング」や「洗口剤（殺菌作用のあるタイプ）」である程度（増えないように）抑制していく必要があります。

つまり、『プラークコントロール』とは、『プラーク（汚れのかたまり）』を『コントロール（調整・抑制）』するという意味になります。

プラークコントロール を成功させるには

正しいブラッシング法をマスターし、習慣化する

自己流になってしまいませんか？ プラーク はかなりしつこいですよ！！ 歯科医院で指導受ければ。

歯ブラシだけでは届きにくい歯と歯の間には専用ツール（フロス、歯間ブラシなど）を使う

歯と歯の間は プラーク が多いですよ！！

定期的に歯科医院で歯石をとる

歯石 は プラーク の温床です！百害あって一利なしですヨ！

食生活をととのえる

よく噛んでだ液を出し、自浄作用を促す。規則正しく時間を決める。

言葉の意味を理解すると、日々のお口のケアの意識も変わりますね。

今月のおすすめ情報

今月の歯のグッズ

スペースの関係でお休みします。次回をお楽しみに。

当クリニックのホームページです。見てください。

<http://www.marguerite-dental.com/>



南林間 MINAMIRINKAN
MARGUERITE DENTAL CLINIC
マーガレット歯科クリニック

〒242-0006
神奈川県大和市南林間1-6-11
小田急マルシェ南林間2F

南林間駅 西口から 駅への階段途中の入り口から入って、カルチャーセンター受付の先

ニコニコ

《小田急マルシェ駐車場利用できます（1h無料）》

TEL：046-278-2525

<http://www.marguerite-dental.com/>