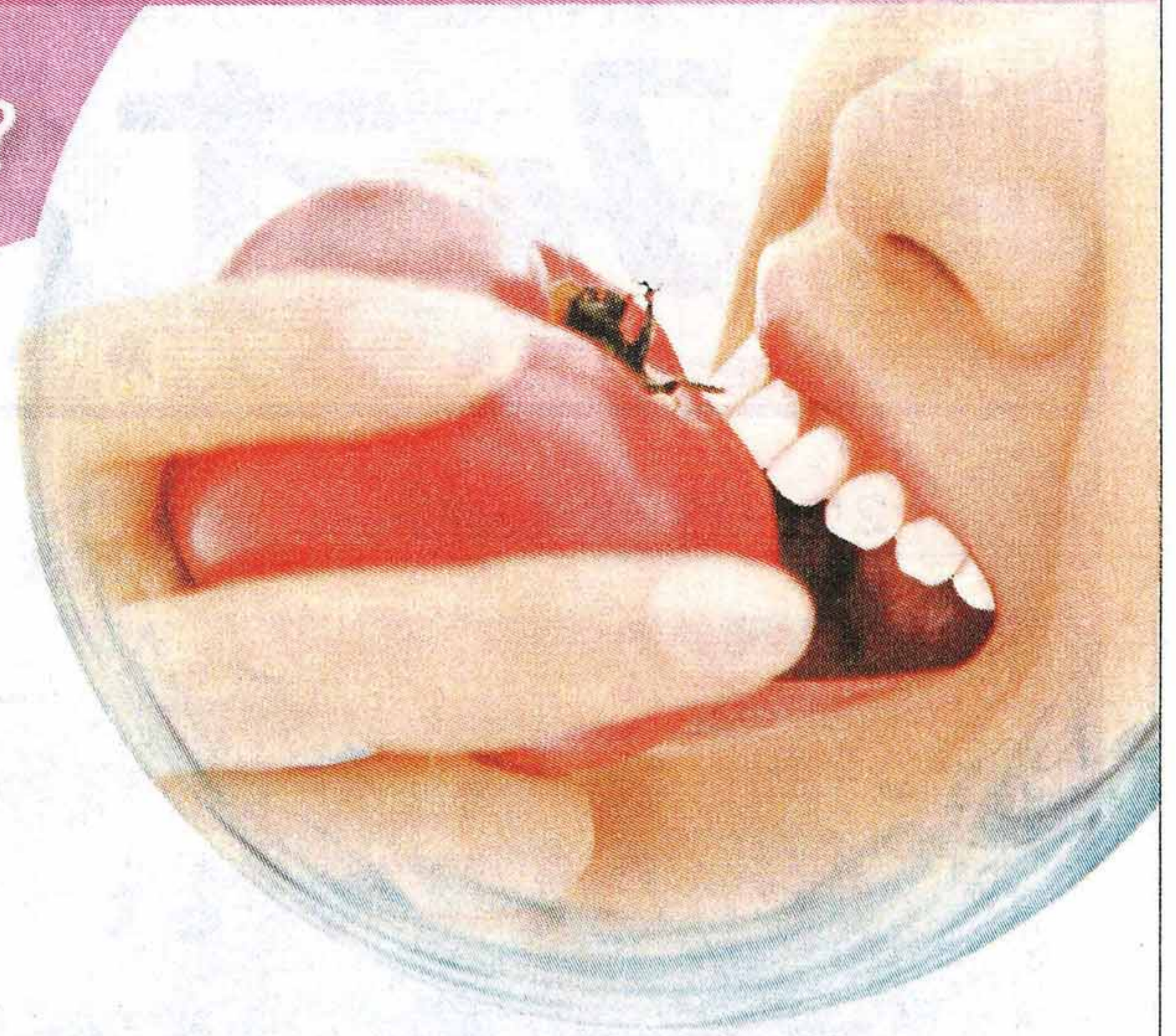


# 効果的な歯磨き法は？



## 口臭は

# 原因から断とう！



加藤 歯科クリニック院長  
加藤 興一先生  
かとう こういち

1987年、東京歯科大学卒業。1994年より池尻大橋にて現職。一般歯科以外に、口臭外来も併設し、治療に当たっている。「主治医が見つかる診療所」(アーティストハウスパブリッシャーズ)に口臭の外来医として紹介。



口臭は自分ではわかりにくく、ただに、かえって気になるものです。食後の一時的な口臭は、自覚できても、歯周病などの病気によるものは、常に口臭が発生し続けている状態なので、本人は認識できないことがほとんどです。したがって、口臭の有無は、遠慮なく指摘できる家族や、専門家である歯科医などに確認してもらおうのが一番です。

### 誰にでもある口臭

唾液は、口内をうるおして粘膜を保護したり、殺菌作用、虫歯の予防・修復など、さまざまな重要な働きをしています。そのため、唾液が不足する

と、口内のコンディションが悪くなり、口臭が出やすくなります。睡眠中は唾液が減るため、朝起きたときには、口内の乾燥と細菌の繁殖がピークになり、誰もが口臭が出やすい状態になります。朝の口臭を抑えるには、寝る前の歯磨きが一番効果的です。

### 口臭と唾液の深い関係

唾液は1日に約1〜1.5リットルほど出ており、その分泌は自律神経でコントロールされています。食事のときは、よく噛んで食べることで、適正量が分泌されます。そのため、朝食を食べない、偏食があるなど、食生活が不規則

な人ほど口臭が出やすい傾向があります。そのほか、緊張などによる口内の乾きや、更年期や思春期、妊娠、生理中などのホルモンバランスの変化も影響します。口臭の予防には、食事はよく噛む、よくしゃべるなど、口を使うことが大切です。ときどき、口を水でゆすいだり、無糖のガムを噛むことも効果的です。

口臭は、歯周病(歯槽膿漏など)、唾液不足、糖尿病、内臓疾患などからも起こります。病気によるものなら、その原因を治療することで改善されます。

### 「磨く順番」(Order)も?

口臭予防の第一は歯磨きですが、歯ブラシはシンプルなもの、使いやすいと思えます(図1参照)。鉛筆を持つように持つと、力の加減がしやすくなります。一般的には、歯ブラシを持つ利き手側(右利きなら右側)と、歯ブラシを持ち替える箇所が磨きにくく(図2参照)、逆側は磨きやすいはずですが、必然的に磨きムラが出ますので、一番磨きにくい側の奥から磨き始めて、磨きやすい側の奥で終わるようにし、磨きにくい箇所

は、意識して磨きましょう。また、確実に汚れを落とさないという意味がありません。デンタルフロスなどのツールを使うと、よりきれいにできますが、それが面倒で、行動が起これなくなるとは本末転倒です。

歯磨きは、シンプルであっても、短時間で効率よく磨けることがベストです。そのため、テクニク(歯ブラシの正しいあて方)をいかに覚えるかに尽きます。

そのためには、歯垢を赤く染色する市販の歯垢染色剤を使うと、磨けていない箇所のブラッシングの欠点がよくわかります。磨いていても落ちにくい箇所は、ブラシの

あて方に大きな問題がありますので、自分で確認しながら工夫してみてください。歯垢染色剤は、薬局・薬店・ドラッグストア等で300円程度で購入できます。

歯の表面がつるつるしたキレイな状態になると、汚れに気付けるようになり、歯磨きしたいなど自然と思えるようになるはずですが、上手に磨けるようになってからも、定期的に確認してください。

6月4日から10日は、「歯の衛生週間」です。この機会にぜひ、日頃の歯磨きの仕方を見直してみよう。家族みんなで一緒に指摘しあいながら練習すると楽しくできると思いますよ。

## 舌はこすらないで!

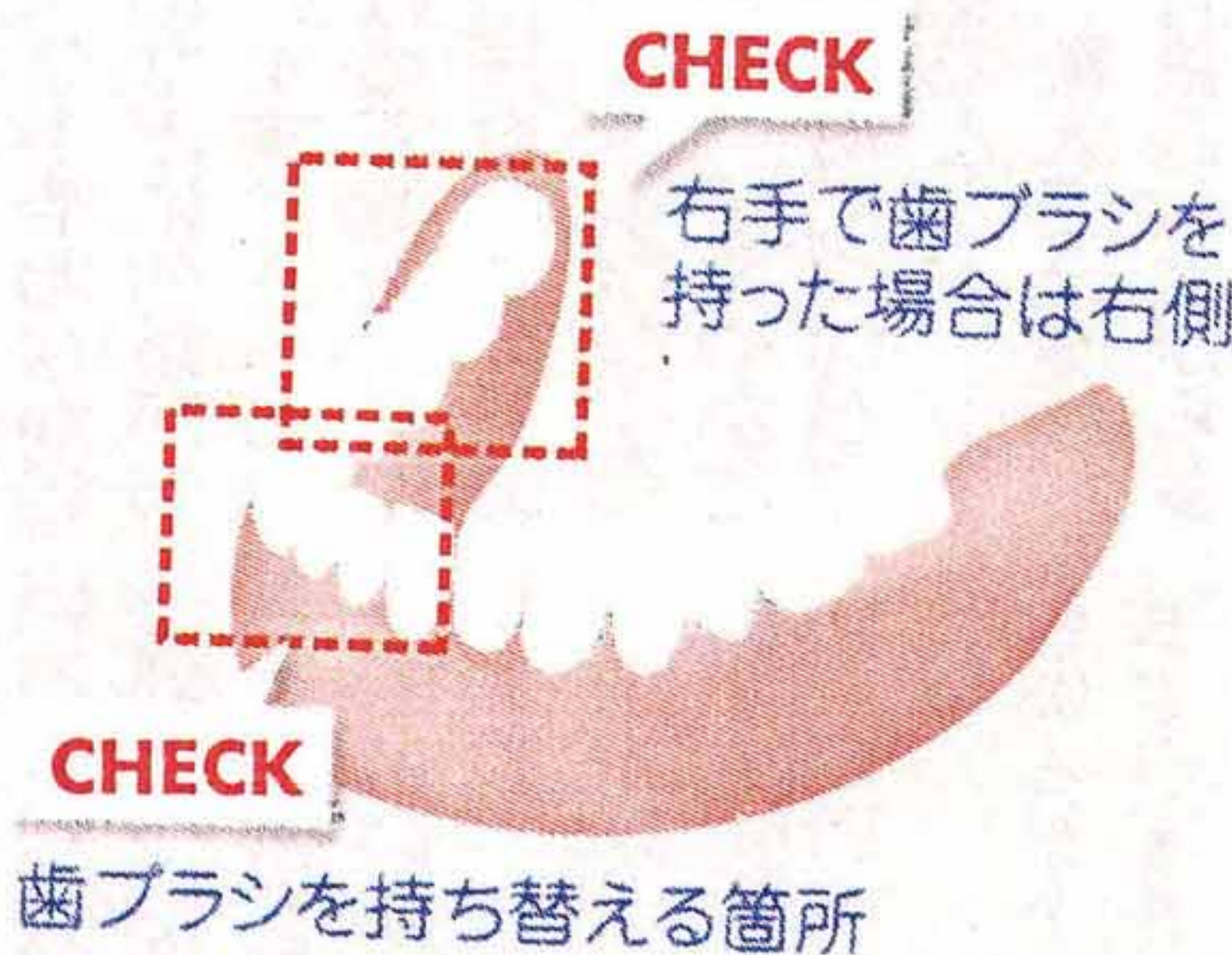
舌の表面に白っぽいものが付着することがあります。これが、舌苔(ぜったい)と呼ばれるもので、口臭の原因にもなります。

舌をキレイにする専用クリーナーなどもありますが、舌はとってもデリケートなので、基本的にはこすらないほうがよいでしょう。

舌苔ができる原因は、唾液の減少です。きちんと水分補給し、食べ物もよく噛んで唾液を出せば、舌も自然とキレイになります。



### 図2 歯の磨きづらい箇所は?



### 図1 歯ブラシ選びのポイント

シンプルな歯ブラシってどんなもの?

