

# 1日3回歯を磨けば歯周病になりませんか？

回数や磨く時間は関係ありません。

当院に通い始めて間もないに患者様から多く寄せられる質問の1つに「歯磨きの回数」や「ブラッシング時間の長さ」があります。

もちろん多いに越したことはありませんが、ここで歯磨きと歯周病に関する興味深いデータをご紹介します。

## 歯磨きの回数と歯周病

このデータによると「毎日3回歯磨きをする人」が増え続けているにもかかわらず、「歯周病に罹患している人」が増え続けています。

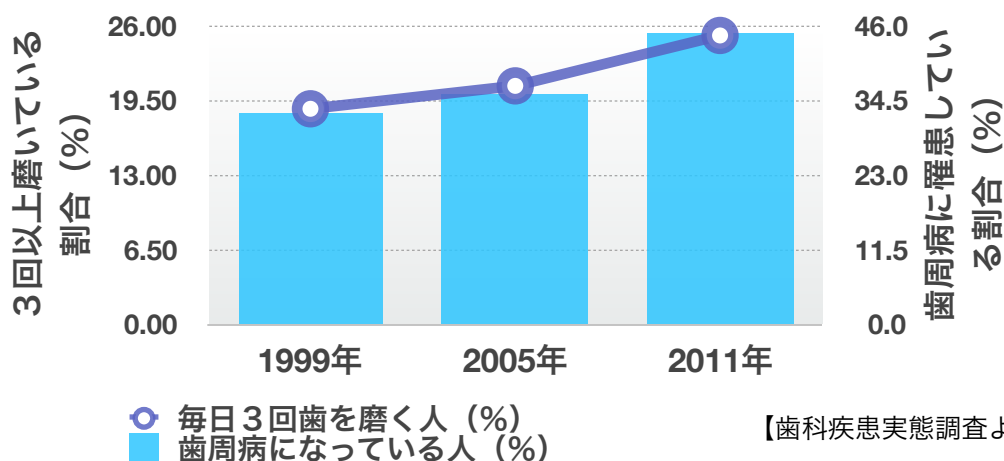
さらに年代順に「歯周病の罹患率」と「歯磨き回数」を調べていくと毎日3回以上磨く方が半数近くいるにも関わらず、年齢を重ねるごとに重度の歯周病にかかる率が高くなることも分かりました。

では、なぜ歯ブラシをたくさんしても歯周病にかかってしまうのでしょうか？

それは、ずばり『歯磨きのやり方が間違っているから』です。



「歯磨きの回数」と「歯周病罹患率」の関係



歯周精密治療

歯周病予防プログラム

健康長寿

セルフケア教育

生涯メンテナンス

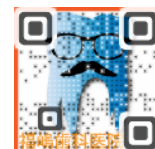


FUKUSHIMA  
DENTAL CLINIC

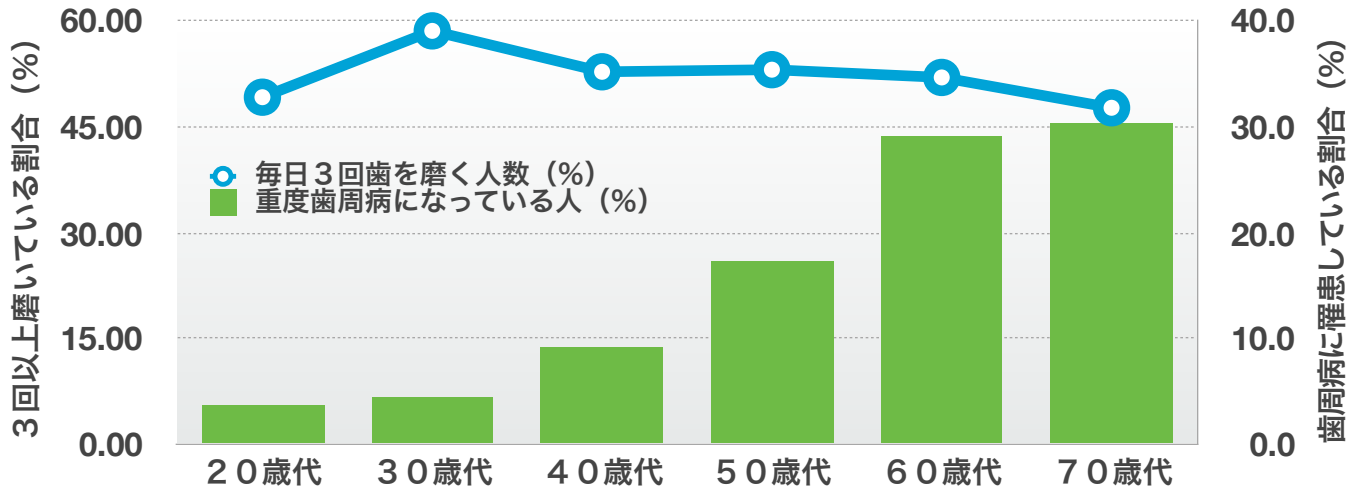


日本歯周病学会 専門医

東京都多摩市馬引沢2-3-29 MAHIKIZAWA f  
TEL:042-389-0281 WEB:fukushima-dental.jp



「歯磨きの回数」と「重度歯周病罹患率」の関係



**歯周病は加齢変化によって起きるものではありません！ 遺伝によって起きるものでもありません！！**

糖尿病やメタボリックシンドロームと同様に日々の生活態度から起きる『生活習慣病』の1つです。歯周病や虫歯の場合、「食生活」や「歯ブラシ習慣」が原因となるのです。



しかし、多くの患者様は子供の頃から今に至るまで『正しい歯ブラシ方法』を学んできていません。

そのため、間違ったやり方を何度も繰り返しても効果に結びつかないのです。

男性であればゴルフのスウィングに例えると分かりやすいのではないのでしょうか。

- どんな形の歯ブラシを選べば良いのか
- どんな風に動かせば効率良くプラークを除去できるか
- 歯磨き粉は必要なのか
- 1日何回磨けば良いのか
- デンタルフロスはどのくらいの頻度でやるべきか
- 電動歯ブラシと手用歯ブラシの差
- 歯ブラシ以外の清掃器具の特徴



などは専門家に聞いて学んだり、トレーニングを受けることなしに個人で習得するのは非常に困難です。

さらに的確なブラッシングを行えるようになることでお口の病気の90%を予防することができます。

ちなみに専門家の下で正しいブラッシング方法を習得した場合、1日2回の歯磨きで十分です。