

むし歯・歯周病の原因は 歯垢(プラーク)内の細菌です!

歯垢(プラーク)とは、歯の表面についた細菌の塊です。この細菌の塊をバイオフィルムといいます。バイオフィルムの中の細菌が酸を出し歯を溶かすとむし歯になります。また細菌が歯と歯肉の間の歯周ポケットに入り込んで強い毒を出し歯肉を攻撃したり歯を支える骨を溶かしてしまうのが歯周病です。

ブラッシングのポイント



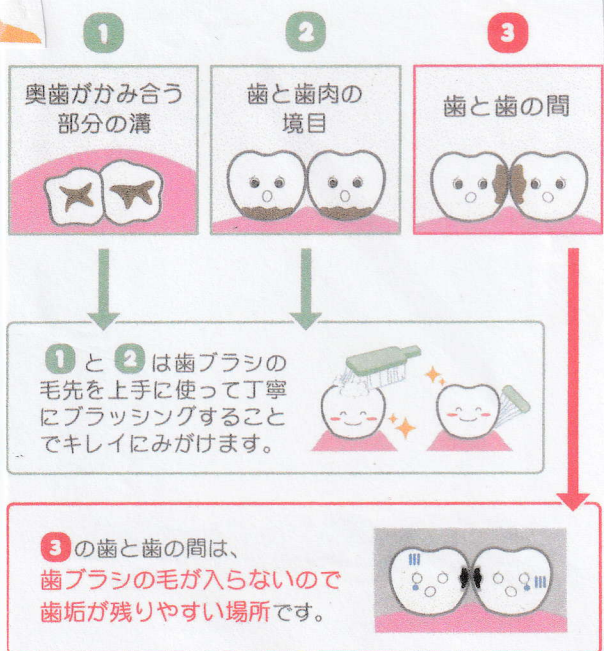
- ・歯ブラシの毛先をしっかりとあて小さくうごかす
- ・力は入れないでやさしく磨く
- ・歯みがき剤は使わない
- ・10分以上歯を磨く
- ・フロス 歯間ブラシも使いましょう



ていねいなブラッシングで
歯垢を落としましょう!

食べたらみがこう 初声歯科

歯垢が残りやすい場所



歯間ブラシを使うところ

