

歯の豆知識

No.15

～「フラークコントロール」って何?～

プラークとは ⇒

しこう
歯垢ともいいます。**歯の表面に付着した、細菌などの塊。**
むし歯や歯周病は、細菌が作る「酸」や「毒素」が原因。

プラークコントロールとは ⇒

歯に付着したプラークの量を減らすことです。

プラークを除去し、再び付着させないようにします。



家庭では ⇒

基本的な歯みがき、デンタルフロスや歯間ブラシによる清掃、
マウスウォッシュによるうがい、砂糖の摂取制限など

歯科医院では ⇒

歯面の汚れ除去、歯石を取り除くスケーリングなど



不適切な方法では歯肉^{たいしゆく}退縮を起こしたりする場合がありますので、
歯科医院で適切なコントロール方法について指導を受けましょう。

