

プラークコントロールについて

● プラークコントロールとは・・・

プラークとは口の中にある菌垢のことをいいます。菌垢はむし歯や歯周病を引き起こす、ばい菌の固まりです。放っておくと歯石となり、ますます菌垢がたまりやすくなります。

このプラークをためないようにブラッシングすることや、たまっているプラークを取り除くことをプラークコントロールといいます。

● 家庭でのプラークコントロール

家庭で大切なのがブラッシングです。

歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを使用して菌垢の付着を防ぎます。しかし、正しいブラッシングを行わないとあまり意味のないものになってしまいます。

プラークコントロールでいうブラッシングは、「みがいているか」ではなく、「みがけているか」が重要です。

