



イザ!という時
「必ず」役立つ!

ケガで歯が抜けた!

歯の保存方法

学校の廊下で正面衝突、スポーツ中など、思わぬ事故で歯が抜けたりしてしまふことがあります。歯を元に戻すために何より大切なのは「歯を乾燥させず、いかに早く戻すか」ということ。今回は、覚えておけば必ず役立つ「歯の保存方法」についてご紹介します。

まず、抜けた歯は根っこを触らないようにして持ちます。歯根には歯と骨をつなぐ「歯根膜」がついているので、絶対にティッシュでくんだり布でふいたりしないこと。歯根膜が生きていれば、歯が元に戻る可能性は広がります。そしてできれば30分以内に歯科医院に行きましょう。ただ、どうしてもすぐに行けない場合はどうしたらいいか?実は私たちがごく身近な飲み物で、とても優秀な役割を果たしてくれるものがあります。それは「牛乳」です!



で触らねえ
こねない
はい
歯根膜

歯の保存可能時間の比較

保存状態	保存可能時間
乾燥	30分
精製水	30分
だ液	1時間
生理食塩水	1~2時間
牛乳	6時間
歯の保存液	24時間

右の表は、抜けてしまった歯の保存可能時間の目安です。冷たい牛乳に浸しておけば6時間程度は保存することが可能です。また学校では、専用の「歯の保存液」が備えてある場合もあるので、まずは保健室に行ってみましょう。これがない場合は、口の中の頬と歯茎の間に歯を保存しておくのも有効です。

❗水道水で長時間洗うのはNGです!

水道水で長時間洗うと、歯根膜が死んでしまい再植できなくなってしまう!洗い流す場合には、長くても数十秒程度にしましょう。



お口の中の出血は、軽くうがいしてから、ガーゼなどで止血しましょう。歯が元に戻る確率は時間がたつほどに低くなります。慌てず、適切な処置をした歯を持って、できれば **30分以内** に歯科医院を受診してください。

右の絵と左の絵に違うところが10個あるよ!

探してみよう!

間違い探し「水あそび」



せっかく磨いてもむし歯や歯周病に!

今すぐ
チェック!

正しい歯磨きテクニック

毎日歯を磨いていても、むし歯や歯周病になってしまうことがあります。その大きな原因のひとつが「間違っただ磨き方をしている」こと。歯磨きは毎日の習慣です。だからこそ、「歯磨きの正しい知識」をしっかり覚えておきましょう。



ポイント1 歯ブラシを水で濡らさない!

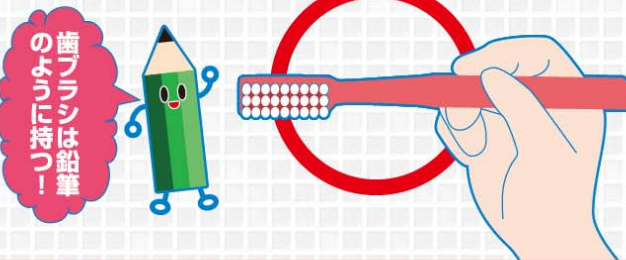
歯磨きをする時、歯ブラシを水で濡らす方がいますが、これはNG。水で濡らすと泡がたくさん出るので、まだしっかり磨けていないのに「磨けた気分」になってしまいます。また、歯磨き剤に含まれるフッ素などの有効な成分も水で流れてしまい、効果半減。歯ブラシは乾いた状態で使しましょう。

ポイント2 歯ブラシを握っていませんか!?



歯ブラシをギュッと握ってゴシゴシ磨いていませんか?ホウキを床に押しつけて掃除をしても、うまくゴミは取れませんよね。これは歯磨きでも同じ。歯ブラシは鉛筆を持つように3本の指で持ち、軽く小刻みに動かしていくのが正しい方法です。ゴシゴシ磨くと汚れがよく取れないだけでなく、歯や歯茎を傷つけてしまい、

良いことは何もありません。歯と歯の間、歯茎との境目などは特に念入りに磨きましょう。



ポイント3 すすぎすぎないで!

歯磨き剤に含まれるフッ素は歯の表面のエナメル質を修復・強化し、さらにはむし歯菌の働きを弱める効果も。そこでこのフッ素をお口の中に残すために気をつけたいのが「歯磨きの後、水ですすぎすぎない」こと。

水で20~30秒、軽く1回すすぐだけで十分です。さらに30分間は飲食を控えてください。



いかがですか?毎日の習慣だからこそ、正しい方法で行うことが大切です。歯科医院の歯磨き指導では、磨き残しのチェック、歯並びや磨き方のクセなど、一人一人のお口の状態にあわせた磨き方をお伝えいたしますので、ぜひお気軽にご相談ください。