

ほかにも
あるよ!

毎日の歯みがきを助ける道具いろいろ

歯みがき剤

フッ素や殺菌作用のあるものや歯垢を取り除いたり、つきにくくする効果等、さまざまな成分が配合されています。



洗口剤 (マウスウォッシュ)

適量を口に含んですぐことで口の中をきれいにするのが洗口剤です。含まれる成分によって効果が異なるので、お口の状態やライフスタイルに合わせて選びましょう。

CHECK

あなたは大丈夫? 歯周病セルフチェック

歯周病はひどくなるまで自覚症状が少なく、気づいたときにはかなり進行していることもあります。歯周病を予防するためには、初期のサインを見逃さず早期発見することが大切です。

初期のサイン

- 朝起きた時に口の中がネバネバする
- 歯をみがくと歯ぐきから血がでる
- 歯と歯の間に食べ物がはさまる
- 歯ぐきの色が赤い、または赤黒い
- 歯ぐきが痛んだり、ムズムズする
- 歯ぐきを押しと血や膿が出る
- 歯がグラつく
- 歯ぐきがやせてきた
- 冷たいものが歯にしみる

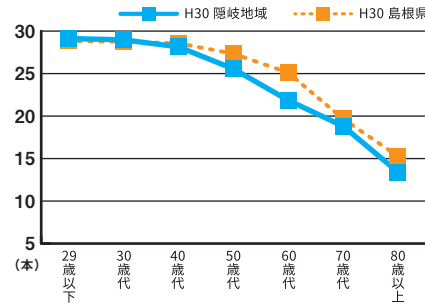
1つでも気になる時は
歯科医院を受診しましょう!

出典：歯と口のケアからはじめる健康長寿(公益財団法人 8020 推進財団)

知っていますか? 正しい歯みがき 使っていますか? 歯間清掃具

はじめよう! 歯っぴーライフ

～ 歯と口の健康から～



隠岐地域は歯の本数が少ない!?

隠岐地域は県と比較して歯の喪失が多く、50～60歳代では約2～3本、自分の歯が少ない状況です。歯を失う主な原因は、むし歯や歯周病です。予防するためには毎日の歯みがきや歯間清掃具によるセルフケアが大切です。



自分の歯を保ち、「噛む力」を保つことでこんな良い効果!

むし歯や歯周病を防ぐ

噛むことで唾液が分泌され、口内を洗浄できる。

発音・表情がよくなる

口周りの筋肉を使うことで発音・表情がよくなる。

脳の発達 認知症の予防

口の開閉により脳の酸素や栄養が送られ脳細胞が活性化する。

肥満を防ぐ

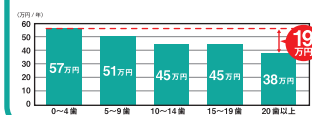
よく噛むことで満腹感が得られ、食べすぎを防いでくれる。

胃腸の疲れが少ない

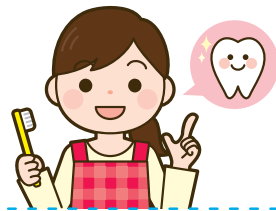
きちんと噛むことで消化しやすくなり、胃腸の負担がへる。

さらに お財布にも良い効果!

歯の本数が20本以上ある人は、0～4本の人に比べて年間にかかる医療費が約19万円安いという結果があります。



歯みがきの基本

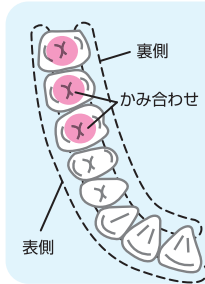
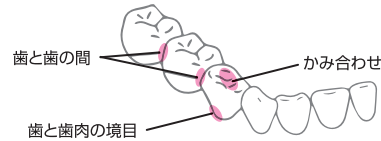


歯みがきの目的

歯に付着した歯垢を取り除くことです。水に溶けにくく歯の表面に粘りつく歯垢は細菌の塊でむし歯や歯周病の原因であり、うがいでとることができません。

歯垢のつきやすいところは特に注意しましょう

歯垢は「歯と歯の間」「歯と歯肉の境目」「かみ合わせの面」につきやすいです。これらの部位に歯ブラシの毛先が届くように意識してみがきましょう。



歯みがきのポイント

- ① 歯の裏側、表側、かみ合わせの面と分けてみがくようにしましょう。
- ② みがき残しをしないように、順番を決めてみがきましょう。

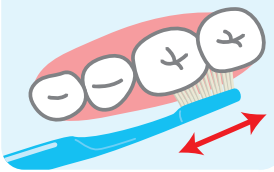
歯ブラシの当て方、動かし方、力加減を意識しましょう

プラークは粘着性が高いので、1か所 20回以上みがくようにしましょう。

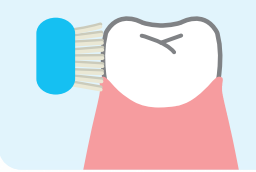
150～200gの軽い力(毛先が広がらない程度)でみがく



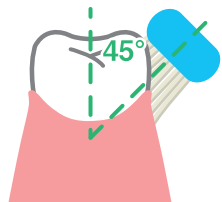
小さざみに動かす(5～10mm)を目安に1～2歯ずつみがく



毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間にきちんとあてる)



みがき残しの多いところ



歯と歯肉の境目

45度の角度に当て、細かく前後に動かしてみがきましょう。



前歯の裏側

歯ブラシを縦に当ててみがきましょ。

歯科医師や歯科衛生士は

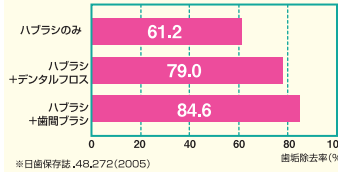
歯の健康サポーター

丁寧にみがけていても残ってしまう汚れはあります。歯周病を防ぐために1年に1回は歯科健診を受けましょう。歯科医院では、セルフケアでは取りきれない歯垢や歯石を除去してくれます。



歯間清掃具の使い方

歯ブラシと歯間清掃具との組み合わせによる歯垢除去率



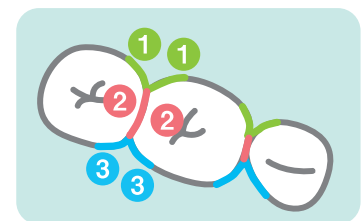
歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくい歯垢が残りやすく、むし歯や歯周病が発生しやすい場所です。この歯間部の歯垢は、歯ブラシだけでは60%程度しか取り除くことができませんが、歯ブラシと併せてデンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃具を使うと90%近くの歯垢を取り除くことができます。

歯間ブラシ編

- ① ブラシの先で歯肉を傷つけないようにゆっくりと歯肉に挿入します。
- ② 歯と歯肉の境にブラシが当たるようにブラシの方向を確認し、小さく前後に動かします。

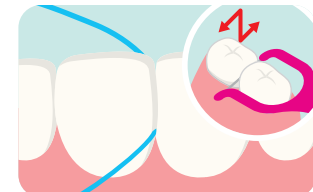
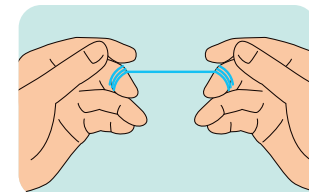


歯と歯の間の大きさに合う歯間ブラシを選びましょう。



デンタルフロス編

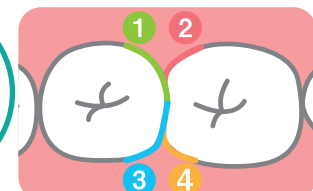
- ① フロスを30～40cm程度に切って、両端を指に巻きつけます。
- ② ゆっくり横に動かしながら、歯肉までフロスをすべり込ませます。



- ③ 磨く面のフロスを下から上へ歯垢をかき出すように動かします。
- ④ 一つの歯間部で4か所を意識して磨きましょう。



フロスが入りにくい場所は無理やり挿入しないように注意しましょう。



歯ブラシや歯間ブラシは衛生的に使うために1か月に1回は交換しましょう！

動画で使い方をチェック!

