

歯のセルフケア

歯と口の健康を守るためには、歯科で行う専門的なケアに加えて、歯磨きなどのセルフケアも大切になります。正しい磨き方をしないと、歯の汚れを十分に落とすことができません。磨き残しは、歯周病や虫歯のリスクを高めます。正しい磨き方の方法を身につけて、歯と口の健康を保ちましょう。



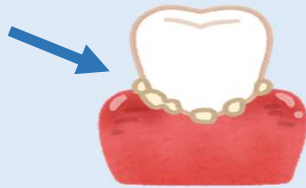
歯磨きの基本

- ①歯ブラシの持ち方
 - ・えんぴつをもつように
 - ・力を入れすぎない
- ②歯ブラシのあて方
 - ・表側…歯に直角にあてる
 - ・裏側…歯と歯茎の境目に45度の角度であてる
- ③歯ブラシの動かし方
 - ・10～20回程度「振動させる」ように動かす
- ④歯を磨く順番
 - ・虫歯になりやすい奥歯から
 - ・磨く順番を決める
- ⑤歯磨き粉
 - ・フッ素配合の歯磨き剤を利用する
- ⑥すすぎの回数
 - ・フッ素を洗い流さないように軽く1～2回程度
- ⑦回数
 - ・1日2回以上
 - ・就寝前は特にていねいに磨く
- ⑧歯ブラシ以外の道具も適宜使用する
 - ・デンタルフロスや歯間ブラシなど

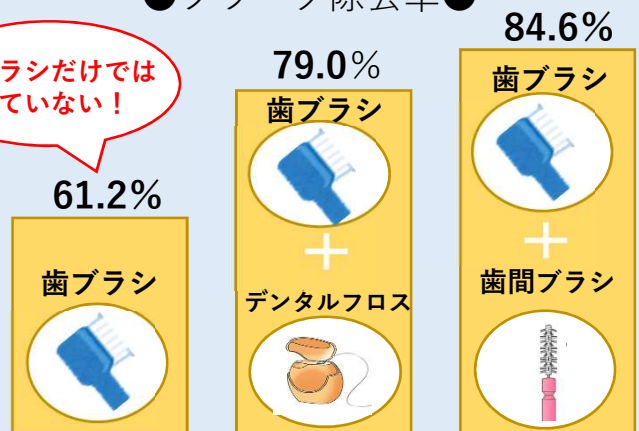
実は磨けていない！？

磨き残しを20%以下に抑えると、歯周病のリスクを下げられると言われています。歯ブラシだけでは20%以下に抑えることが出来ません。「磨き残し20%以下」を目指すためには、歯ブラシとほかの道具を組み合わせて使う必要があります。

※プラーク（歯垢）
歯の表面や歯と歯茎の境目、
歯と歯の間に付着している
白いネバネバ。
食べものの残りカスに細菌が
繁殖したもの。



●プラーク除去率●



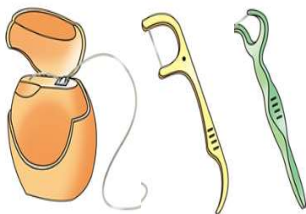
歯ブラシだけでは磨けていない！

資料：「日本歯科保存学雑誌」2005年

デンタルフロス

歯と歯の間の掃除に使う糸です。歯の隙間がびったり詰まっていたり、狭いところにはデンタルフロスが適しています。

※動画で使い方を確認しよう！

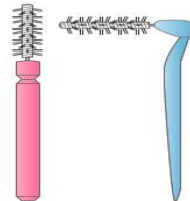


厚生労働省：e-ヘルスネットより

歯間ブラシ

歯の根元で歯と歯が接していない隙間に使います。いろいろなサイズがあるので、自分の歯の状態にあった適切なサイズのものを使いましょう。

※動画で使い方を確認しよう！



厚生労働省：e-ヘルスネットより

※禁煙も大切なセルフケアの一つになります。タバコを吸っている方は、禁煙も心掛けましょう！