

歯みがき達人への道！！

—自分で出来る80207nポイント—

歯や歯ぐきをむしばむ犯人は、歯垢です！！歯垢を取り除き、元気な歯や歯ぐきを手に入れるには、次の2つが必要です。

①正しいブラッシングを身につける。～「みがいているけど、みがけていない」では困ります。～

②毎日続ける。～ステップを踏んで、みがきの残しのないブラッシングを身につけましょう。～



知識編



便利なデンタルグッズを利用しましょう。

歯ブラシ

柄がまっすぐ。

毛の部分が小さい。



毛に弾力がある。

*自分の口にあった大きすぎないナイロンのやわらかめの毛がおすすめです。

★歯ブラシの寿命は1ヶ月！！★

歯ブラシは、1～2か月に一度取り替えることをお勧めします。また、毛先が開いてしまった歯ブラシは早く取り替えましょう。もし、1～2か月で毛先が開く方は、歯をみがく時に力が入りすぎています。



デンタルフロス



歯と歯の間の狭い部分の掃除に使います。糸だけのものや柄がついたものがあります。初めて使用される方は、柄のついたものの方が便利です。

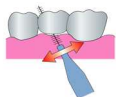


歯磨剤の使用

歯磨剤には、むし歯予防に効果のあるフッ化物配合の物や、歯周病予防の物など様々な種類があるので、用途に合わせて選択して使用しましょう。

歯間ブラシ

歯と歯のすきまやブリッジのすき間に使用します。歯と歯の間に差し込んで前後に動かしましょう。



<歯とお口の健康リーフレット>



(作成) 鳥取県中部地域歯科保健推進協議会

(監修) 一般社団法人鳥取県中部歯科医師会



リーフレットは、倉吉保健所ホームページからダウンロードできます。

とりネット (倉吉保健所 HP)



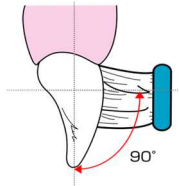
実践編



歯みがきの習慣が身についても、ただなんとなくみがいているだけでは、効果も半減してしまいます。みがき残しがないようにみがく順番を決めて、正しいブラッシングでむし歯や歯周病から歯を守りましょう。

歯はハ1ハは歯

歯ブラシが歯と歯ぐきの境目にくるように直角にあてる。みがく力は200~300グラムくらい。



ポイント

歯ブラシを小刻みに横に動かします。1カ所につき30回ほど振動させ、10回ごとに歯ブラシを当て直します。歯1本~1本半くらいずつずらしていきます。



歯はハ2ハは歯

奥歯の内側(舌のある側)をみがく時は歯ブラシを90度にあてるのは難しいので、45度位の角度でみがく。

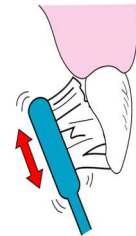


歯と歯ぐきの境目に毛先を45°にあてる

歯はハ3ハは歯

前歯の裏側は、歯ブラシを立てて縦に小刻みに振動させる。下の前歯の裏側も同様に。

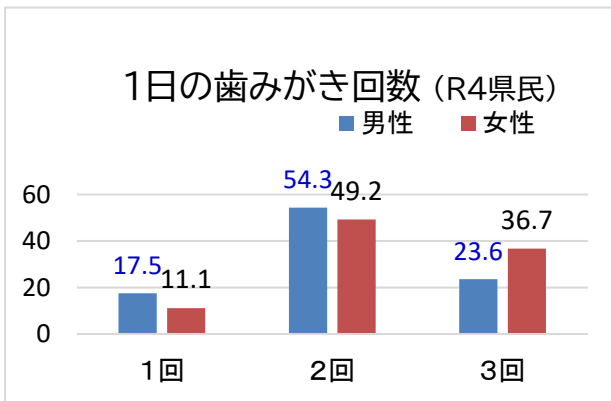
ポイント：歯ブラシは強く押しつけないように！！



データで検証!

こんな方もおられます

日本では、歯をみがく習慣はかなり定着しています。しかし、毎食後、歯をみがく方はまだまだ少ないのが現状です。性別で見た場合、女性の方が一日に歯をみがく回数は多いようです。



鳥取県県民歯科疾患実態調査(R4)



歯ぐきの腫れと歯ぐきからの出血があったために歯医者さんを受診。検査の結果、歯をささえている骨には、問題なし。

歯医者さんで・・・

⇒歯のクリーニング、歯石の除去。

ご本人さんは・・・

⇒家庭での丁寧なブラッシング。



3か月後



健康な歯ぐきを取り戻すことができました。