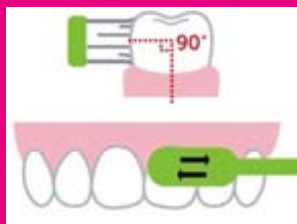


「磨いている」と「磨けている」 は違います



むし歯や歯周病を予防するには、原因であるプラーク(※)を除去することが大切です。そのためには、「食べたら磨くこと」が欠かせません。また、就寝中は唾液の量が減り、細菌の活動が活発になるため、寝る前は特に丁寧な歯磨きを心がけましょう。

基本の磨き方



歯ブラシを歯の面に対して直角にあて、小刻みに動かします。一筆書きの要領で順番に磨くと、磨き忘れを防げます。

部位別の磨き方

外側



歯と歯肉の境目



内側

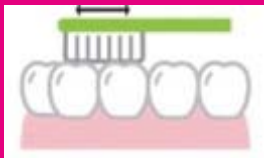


前歯の裏側



歯ブラシを歯にあて、縦方向に動かします。

奥歯のかみ合わせ



かみ合わせ面のくぼみに毛先を水平にあてます。

奥歯の内側



一番奥の歯まで毛先が届くように意識しながら振動させます。

※プラークとは

歯に付着した細菌の塊のこと。粘着性があり、うがいでは落とせないため、歯ブラシやその他の清掃器具を用いて除去する必要があります。

歯ブラシの交換時期

毛先が広がったら交換が必要です。目安は1カ月に1回。すぐに毛先が広がる人は、力の入れ過ぎに注意しましょう。



参考：愛媛県歯科口腔保健啓発リーフレット

また、乳歯のむし歯は進行しやすく、重症化する恐れがあります。それを防ぐためには、赤ちゃんの前歯が生え始めたらガーゼで拭き、歯の本数が増える1歳頃から仕上げ磨きをスタートしましょう。また、むし歯ができたときにだけ歯科医院を受診するのではなく、定期的に歯科検診を受けることが大切です。自分の歯と口の変化を継続的に診てもらおう「かかりつけ歯科医」を見つけることで、歯科疾患の早期発見・予防につながります。

歯は生涯をとにもにする「永遠のパートナー」です。いつまでも健康な日常を送れるように、歯と口腔の健康づくりに取り組みましょう。

歯周病と全身疾患の関係

歯周病は糖尿病、心臓病、肺炎など全身疾患と関係しています。心筋梗塞や脳梗塞などになる確率は3〜4倍、早産、低体重児出産は3〜7倍ともいわれています。特に、糖尿病は相互に関係しているとされており、糖尿病になると歯周病になる確率は2倍になるといわれています。



【心臓病】

血流によって心臓の内膜に歯周病菌が付着し、心内膜炎などの心臓病を引き起こすことがある。

【糖尿病】

免疫力が低下するため歯周病になりやすく、歯周病の悪化は血糖値の調整を妨げる。歯周病の改善は、血糖値の改善につながる。

【肺炎】

口の中の細菌が器官に入り込み、肺炎になることも。飲み込む力が低下している人は要注意。

【早産、低体重児出産】

つわりなどで口の中の清掃が難しくなりがち。歯周病菌が妊娠・出産に影響することがある。

【骨粗しょう症】

歯周病で歯を失うとかむ力が衰え、食事によるカルシウム不足を招き悪循環に。

