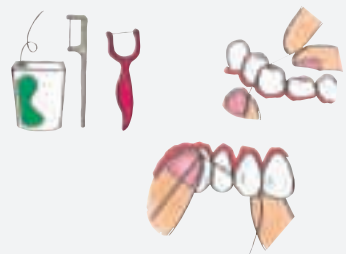


歯間清掃用具を上手に使う

歯と歯の間は、歯ブラシが届きにくく、汚れをきれいに取る事ができません。そこで、「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」を使って、プラークを取ることにチャレンジしてみたいか、がでしょうか。

■デンタルフロス

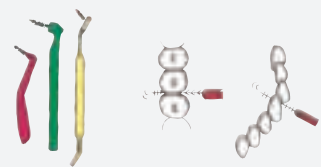


- ①フロスを30~40cmの長さに切る。
- ②指に巻き付けてピンと張り、前後にスライドさせながら歯と歯の間に入れて数回こする。

ホルダー付きなら指に巻き付ける必要がないので簡単

■歯間ブラシ

歯と歯の間にすき間がある人に有効です。



歯と歯の間に挿入します。上の前歯は歯肉よりも下向き、下の前歯は歯肉よりも上向きに挿入し、奥歯は水平に挿入します。サイズはできれば歯科医療機関で選んでもらいましょう。

歯は、毎日、一生使い続けていくものです。ここでは、歯の健康を守っていくための各世代別における注意点をまとめました。

高齢期

入れ歯は体の一部

入れ歯も自分の歯と同じように食後の清掃が必要です。汚れたままにしておくとさまざまな病気の原因になります。入れ歯ははずして清掃する習慣をつけ、残っている自分の歯や歯肉のブラッシングをしましょう。

『誤嚥性肺炎』に注意

高齢者の肺炎の多くは、だ液や口の中の細菌が睡眠中や食事中などに誤って肺に入ってしまうことが原因で起こります。この肺炎を『誤嚥性肺炎』といいます。口の中を常にきれいにしていればかかりにくいといわれています。



成人期

歯周病は生活習慣病

歯周病の初期にはほとんど痛みがなく、知らない間に症状が進み、悪化すると歯がグラグラして抜けてしまいます。

歯周病の直接の原因はプラーク(歯垢)中の細菌ですが、悪化させる原因として喫煙、食生活、糖尿病、ストレスなどがあります。つまり、その人の生活習慣と深く関係しています。

歯周病を予防するには！

歯周病の予防と治療にはプラークをきれいに取り除くことが必要です。自分の歯の状態を正しく把握し、個々の口にあった歯磨きを身に付けましょう。それには、歯科医療機関での健診や指導が必要です。

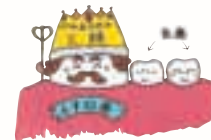
世代別

で注意するポイントを確認しよう

学齢期

6歳きゅう歯は『王様の歯』

乳歯から永久歯に生え変わる時期となります。6歳きゅう歯は、かむ力も一番強く、歯並びの中心ともなるとても大切な歯です。しかし、むし歯になりやすい歯でもあります。



また、この時期は乳歯と永久歯が混合していて、歯ブラシが届きにくく、磨き残しができやすいので、小学3・4年生ぐらいまでは仕上げ磨きを行ってください。

歯肉炎にも注意

歯肉炎は大人がかかる病気だと思われがちですが、最近では小学生の歯肉炎が多くなってきています。

乳幼児期

乳歯を守るのはお父さん・お母さん

生活習慣が確立する大切な時期、歯磨き習慣も同じです。しかし、自分で歯磨きをするには、まだまだ技術が不十分なので大人の仕上げ磨きが必要です。3歳ぐらまでは歯磨き嫌いの子もみられますが、毎日続けることで習慣になります。

フッ化物の利用

フッ化物は歯の質を強くし、酸に負けない歯をつくります。

【方法】

- フッ化物塗布
- フッ化物入り歯磨き剤
- フッ化物洗口



妊娠期

妊娠中は注意が必要

妊娠すると、口の中はむし歯や歯周病にかかりやすくなります。それはホルモンの変化以上に偏食や間食が多くなり、口腔内の衛生状態が悪化することが原因です。

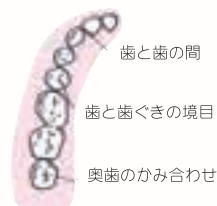
むし歯菌はうつる！

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はいません。しかし、1歳6カ月ぐらから1年間ぐらいをピークに家族から感染する可能性が高くなります。赤ちゃんの健康な歯のために、妊娠の安定期になったら歯科医療機関で口のチェックを受けましょう。



歯の磨き方

ブラッシングポイント



上図の3カ所を、特に注意して磨きましょう。

スクラッピング法

歯間をきれいにし、もっとも一般的な磨き方です。



毛先を歯に直角に当て小さく往復運動させる

バス法

歯周病治療に効果的な磨き方です。



毛先を歯と歯肉の間に45°の角度で当て、振動させる

6歳きゅう歯の磨き方

【磨き方】小さめの歯ブラシを横から入れて1本磨き。王様のよう「エッヘン」とひじを張ってかみ合わせの面を丁寧に磨きます。仕上げはお父さん・お母さんをお願いします。



生えてくる途中はほかの歯より低いため、歯ブラシの毛が届きません



口の横から1本磨きをしましょう



唇を引き上げてね



筋に当たると痛いよ！慎重に



唇の横から指を入れて頬を広げて奥歯の外側を磨いてね

【磨き方】歯と歯肉の境目に歯ブラシを直角に当て、小刻みに動かす。1カ所10回〜20回を目安に。かみ合わせは歯ブラシの毛先をしっかりと当てて、シヤカシヤカと磨きます。



【姿勢】子どもを寝かせて頭をひざに乗せる。

【持ち方】鉛筆を持つように。

仕上げ磨き



※スクラッピング法とバス法、ブラッシングポイントのイラストは、サンスター株式会社「家庭の歯医者さんシリーズ① お歯なし絵本(もうすぐお母さん)」から引用しました

※6歳きゅう歯の磨き方の一部のイラストは、サンスター株式会社「お口の健康ブック」から引用しました