

始めよう！
正しい歯磨きと
セルフチェック



けんこうの あしあと

「正しい歯磨き」

健康は毎日の積み重ねが大切です。このコーナーでは、いつまでも健康で幸せな生活を送るために役立つ情報を紹介していきます。今月は「いい歯の日」にちなんで、正しい歯磨きについてご紹介します。

日本歯科医師会は1993年から、11月8日を「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせでPR重点日として設定し、この日に合わせて歯科保健啓発活動を行っています。

身体の健康を保ち、おいしく食べるには「歯と口の健康」は欠かすことはできません。今回は「正しい歯磨き」についてお伝えします。

歯 町内の小中学校で歯みがき教室

毎年、各小中学校で歯みがき教室を実施しています。管理栄養士から砂糖や油などを考える栄養について学んだり、歯垢染色剤を使って歯みがき方法を学びます。デンタルフロスも使えるようになりました。



✂ 大人は歯周病に要注意！

成人の約8割は歯周病と言われており、むし歯とならんで歯を失う原因となっています。「歯槽膿漏」の方がなじみがあるかもしれませんが、歯を失うだけでなく肺炎や、動脈硬化、心筋梗塞、糖尿病などにも影響します。錦江町では、40・50・60・70歳の方を対象に「歯周病検診の案内」を送っています。早めの受診で8020(80歳になっても自分の歯を20本以上保つ)を目指しましょう！

まずは歯周病検診ですね



☺ あなたの歯磨きは本当に正しい？

平成28年の歯科疾患実態調査によると、日本人の約98%が毎日歯を磨いているそうです。皆さんは何のために歯を磨いていますか？実は、歯みがきで落とししてほしいものは、“細菌の集合体”バイオフィームといわれるものです。歯垢の耳かき1杯程度に1,000億もの細菌がいると言われます。(なんとおしり周辺にいる細菌より多い！)ただ何となく習慣として歯ブラシでゴシゴシ磨いているだけではきれいに落とすことはできません。

♡ お口のセルフチェックをしてみよう

あなたのお口の中、こんな症状はありませんか？

- 歯ぐきの色が赤や紫色ががっている
- 歯ぐきの形が厚く膨らんでいる
- 口の中がネバネバしている
- 自分で自分の口臭が気になる
- 歯ぐきがぷよぷよして締まっていない
- 歯と歯の隙間が以前より開いてきた



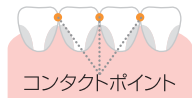
上記項目に当てはまるものがあったら要注意です。

一度、歯科医院でチェックしてもらいましょう。

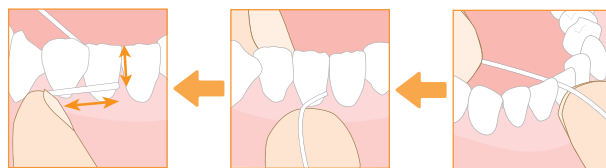
🦷 歯ブラシ + デンタルフロス

歯ブラシだけでは取り除けない歯と歯の間の歯垢は、デンタルフロスや歯間ブラシなどを使って取り除きましょう。詳しい使い方は次のとおり。

始めよう！デンタルフロス



歯と歯の間はデンタルフロス(糸)などを使ってブラークを取り除きます。コンタクトポイント(歯と歯が接している所)の歯垢は歯ブラシだけでは取り除けない。



① 歯と歯の間にゆっくりと動かしながら挿入します。勢いよくいれると歯肉を傷つけるので要注意！

② コンタクトポイントを通過したら歯肉の少し中までフロスを挿入。1～2ミリの浅い溝があります。

③ 歯に巻き付けるようにして歯の面を2～3回上下にこすってブラークを取り除く。別の歯間は新しい部分の糸で繰り返します。

初めての方にはホルダー付きのデンタルフロスもおすすめです！

