



元気もん情報

Sasaguri "Genki-mon" Information

VOL. 8

歯磨きは量より質！

わたなべ歯科クリニック 院長
渡部 勤 先生

正しいお口のケアで お口の健康を保ちましょう！

歯ブラシは普通から柔らかめの毛の硬さ、幅が狭く大きすぎないものを選びましょう。歯みがき粉は泡立ちが少なく、研磨剤が少ないものがお勧めです。歯ブラシはペンを持つように握り、軽い力で歯をみがきます。今回は正しいお口のケア法をご紹介します。



感染症予防や健康寿命延伸にも効果があります



みがき残しのないよう でもみがき過ぎも気を付けて！

みがき残しのない丁寧な歯みがきで、虫歯や歯周病の原因になる歯垢が溜りにくくなります。また、歯や舌を清潔にしておくことは誤嚥性肺炎の予防、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の予防になります。ただし、**みがき過ぎは良くありません**。みがきやすい部分だけをゴシゴシみがき続けると、歯や歯ぐきが減っていきます。歯がすり減ってしまうと、歯がしみる「知覚過敏」となります。また、歯ぐきが下がってしまうと歯と歯の間のすき間が大きくなり、歯の根っこが虫歯になりやすくなります。**正しいお口のケアでお口の健康を保ちましょう。**



唾液はいろんな働きをする 「天然の万能薬」なんだって！

寝る前の丁寧な歯みがきをお勧めします。理由は睡眠中は唾液がほとんど出ず、唾液によるお口の中の洗い流し効果が期待できないためです。唾液には食べた物を消化する、食べ物や細菌を洗い流す、歯や粘膜の保護、食べ物をまとめて咀嚼やくや飲み込みを助ける、口の中の菌の増殖を抑える、老化やがんの原因になる活性酸素を減らすなどたくさんの働きがあります。**唾液をたくさん出すことは全身の健康につながります。少しだけ時間をかけ、正しい歯みがきと舌みがきでお口の中をきれいにし、唾液腺マッサージをして寝るのが理想的です。**是非、習慣にしてください。

図解！正しいお口のケア法



1. 歯と歯ぐきの境目



歯ブラシを軽く押しつけ、溝の中や歯間にも毛先を入れる

2. 噛む面



小刻みに約10回歯ブラシを前後に振動させる

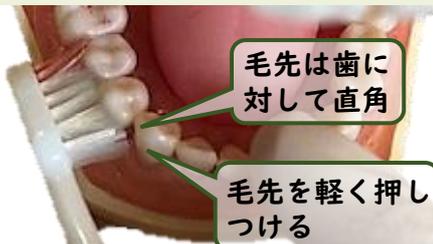
3. 歯の表面



上下の歯先を合わせる

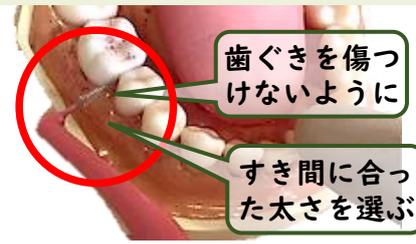
小さならせん状の円を描くように歯ブラシを動かす

4. 歯と歯の間



毛先が歯間に入る感覚を確認しながら約10回振動させる

5. 歯間ブラシの使い方



左右の歯の側面にあてながらブラシを出し入れする

6. デンタルフロスの使い方



フロスをピンと張り、歯の側面に沿って上下に動かす

7. かぶせ物のついた歯



根元の部分は段差やすき間がでやすく歯垢が溜りやすい

8. 義歯がかかる歯



バネがかかっている歯のまわりや裏側も歯垢が溜りやすい

9. 義歯のお手入れ



歯磨き粉はつけず、義歯の裏側や金具のまわりをみがく

10. 舌みがき



舌ブラシを舌に軽く当て奥から手前にゆっくり約5回動かす

11. 唾液腺マッサージ（耳下）



耳の下を指で軽く押さえ、約10回円を描くように動かす

12. 唾液腺マッサージ（顎下）



耳の下から顎の下まで3~4か所をゆっくり約5回ずつ押す

※体験中の事故や怪我については、利用者の自己責任とします。体調や環境など十分にご留意いただいた上でのご利用をお願いします。

- ◆監修：福岡工業大学 社会環境学部 教授 梶崎 兼司
- ◆協力：株式会社マスプロ
- ◆お問い合わせ先：篠栗町地域包括支援センター

電話：092-948-6650 Eメール：f-tshien@town.sasaguri.lg.jp

篠栗元気もん情報の
サイトはこちらから

動画あり

