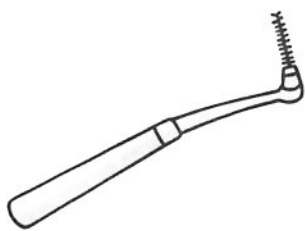
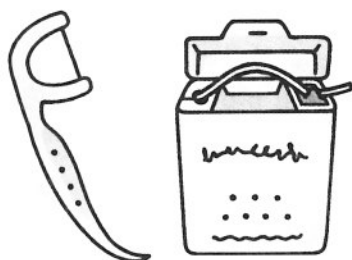


さまざまな口腔ケア用品を活用しよう！



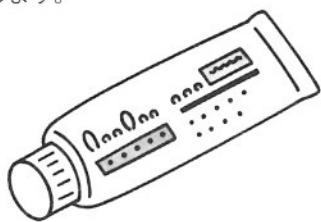
歯間ブラシ

小さな細いブラシで、隙間のある歯間部や歯肉に近い歯間部のプラークを除去します。



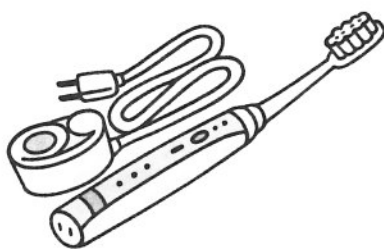
デンタルフロス

ナイロンやポリエステルなどの繊維を束にした細い糸です。隙間の小さい歯間部の両側面についたプラークを除去します。



歯磨き剤

歯磨きを助け清掃効果を高めます。発泡剤、保湿剤、研磨剤などの基本成分の他、フッ化物、殺菌剤、抗炎症剤などを含む薬用歯磨剤があります。薬効成分に頼りすぎないように気をつけましょう。



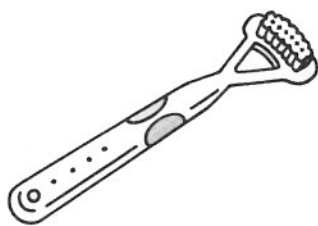
電動歯ブラシ

歯みがきの時間を短縮できる利点があります。プラークや着色を除去する他、超音波を発するものは歯周組織の回復を期待できるといわれています。使用時間が長いと歯面や歯肉を傷つけてしまう可能性があるため注意しましょう。



オーラルリンス

口腔内の洗浄、消毒を目的とする液体です。口臭予防や歯磨きで取り残されたプラーク中の細菌の増殖を抑えます。



舌ブラシ

舌についた汚れを除去し、口臭を予防します。

- 次のような症状がある方は、歯周病の可能性があります。
- 歯がむずがゆい感じがする。
- 歯肉が時々腫れる。
- 歯みがきの時に出血する。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間に隙間や歯の根が目立ってくる。
- 口臭が気になる。
- 食べ物が噛み辛くなる。

歯周病の主な症状

□ 朝起きた時に口の中がネバネバする。

歯周病の予防

歯みがきと定期健診

毎食後の歯みがきが理想ですが、1日1回でも十分に時間をかけて行うことで、プラークを取り除き、歯周ポケットをつくらないことが大切です。眠っている間は唾液の分泌量が低下し、細菌が繁殖しやすいため、

就寝前や朝起きた時の丁寧な歯みがきは効果的です。歯ブラシによる歯みがきが基本ですが、歯間ブラシやデンタルフロスなどのケア用品を併用することで、予防効果を高めることができます。

しかし、しっかりと歯みがきをしているつもりでも、磨き残しがあるものです。歯みがきで取れない汚れや歯石は、歯科医院で除去してもらう必要があります。虫歯や気になる

症状がない方でも、定期的に健診を受けましょう。

十分な睡眠と休養

睡眠不足、過労や過度のストレスによって体の免疫力や唾液分泌量が低下し、歯周病菌が増殖します。リラックスできる時間や十分な睡眠を心がけましょう。

栄養バランスのとれた食生活

なるべく多くの食品をバランスよく摂りましょう。また、左右の歯を使いよく噛んで食べることも大切です。よく噛むことは歯周組織を強化し、唾液の分泌量を増やします。唾液には口の中の汚れを洗い流す働きがあり、食べカスなどが歯に付着するのを防ぎます。甘い物や柔らかい物の摂り過ぎ、偏った食生活や食事リズムの乱れは歯肉を弱め、歯周病の発症リスクを高めます。

鼻呼吸

口の中が乾燥すると唾液の分泌が低下し、歯周病菌が増殖します。鼻呼吸で口腔内をできるだけ湿潤に保ちましょう。

「歯を磨いているから大丈夫」「虫歯がないから大丈夫」と安心せずに、毎日の口腔ケアを見直し、ご自身の健康を振り返るきっかけとしてみましょう。



今月の担当
保健師 都田有里

<参考文献>

「歯周病予防と口腔ケア」 下野正基（小学館）、「平成17年厚生労働省歯科疾患実態調査」、「永久歯の抜歯原因調査報告書」8020 推進財団 平成17年3月