

正しい口腔ケア



口腔ケアの効果

- お口(歯・舌・入れ歯など)を清潔にし、歯や口を病気から守ります。
- 誤嚥性肺炎など、口腔内細菌による様々な全身疾患への影響を予防します。
- 歯みがきによるお口の刺激がマッサージとなり、口腔機能を高めます。
- 口腔機能の維持、改善につながり、QOL(生活の質)を高めます。

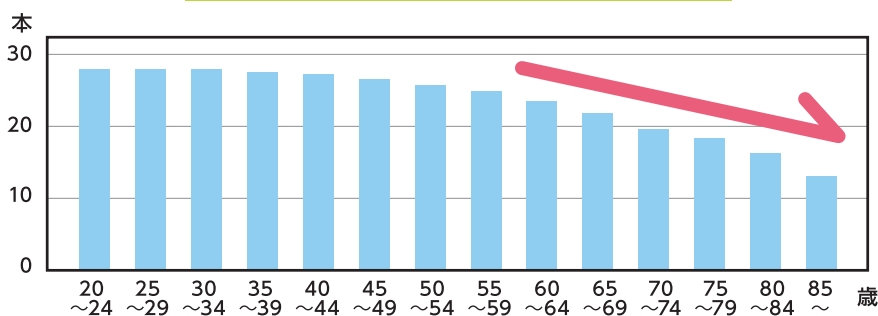


歯みがきは、“歯垢”を落とすこと

歯垢は細菌のかたまりで、むし歯や歯周病の原因になります。

歯を失う二大原因はむし歯と歯周病です。

年齢別 残っている歯の平均本数



* 出典: 令和2年度県民残存歯調査

歯みがきの方法

ポイント①

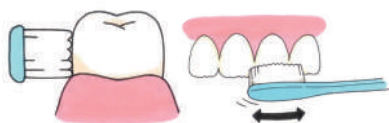
軽い力でみがきます



- 力が入りにくい、鉛筆持ちがお勧め
- 毛先が広がらない程度の力でみがく

ポイント②

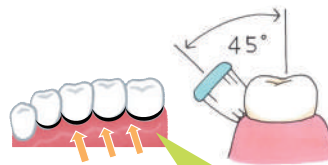
毛先を歯の面や歯の付け根にあてます



- 歯ブラシを歯面に直角にあて、1~2本ずつ小刻みにみがく

ポイント③

歯垢がたまりやすいところをねらいます



歯はデコボコしています。みがき残しができやすいのは、「歯と歯の間」や「歯と歯ぐきの境目」のすき間です

- 境目をねらって、毛先を斜めにあてる

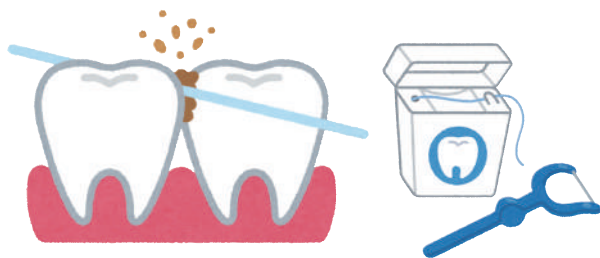
「歯垢を落とす」ことを意識しましょう!



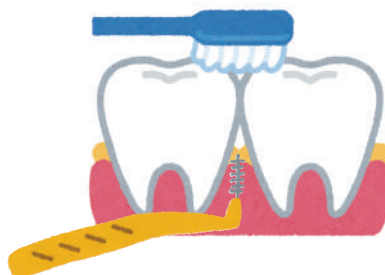
詳しい内容は
こちらから

歯周病予防には、歯みがき＋歯間ケア

① デンタルフロス（糸ようじ）



② 歯間ブラシ



歯ブラシだけでの歯みがきでは歯垢を十分に落とせません！
歯と歯の間や歯ぐきとの隙間に残った歯垢には、デンタルフロス・歯間ブラシが適しています。

歯ブラシ、歯磨剤もいろいろ

むし歯予防と歯周病予防では、使うものが違います

(例)		むし歯予防	歯周病予防
歯ブラシ	毛先	フラット 	テーパー 
	かたさ	普通	やわらかめ
歯みがき剤		フッ化物配合	フッ化物配合・歯周病予防

自分の状態にあったものを、専門家に選んでもらい、指導を受けましょう！

入れ歯みがき、舌みがきも！

入れ歯のお手入れ －朝はひと手間かけて－
口臭予防には、舌みがきも大事です

健康なお口を保つためには、自分にあった口腔ケアが重要です。
今の口腔ケアに、一つでもプラスできることからはじめてみませんか。

- お口の健康は全身の健康とつながっています。
- 毎日のセルフケア（自分の歯みがき）を振り返り、歯みがきのポイントを実践しましょう。
- 歯科医院でのケアも定期的に受けましょう。