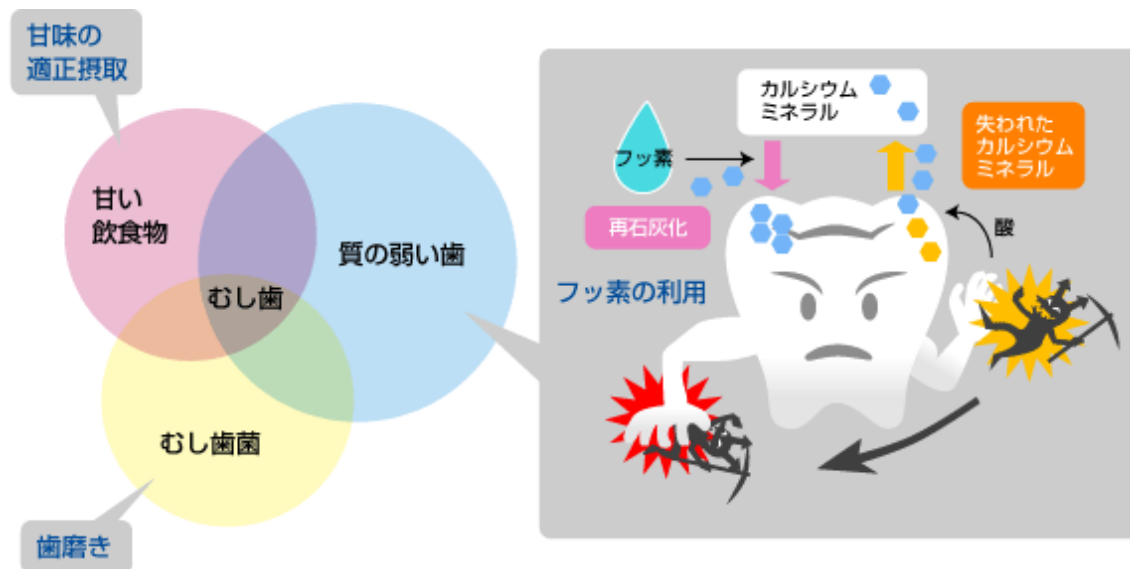


## 4 歯と口の健康を保つ秘訣

(健康にいがた2 1 ホームページ 歯や口の健康より抜粋)

### 【① フッ化物の利用】



- ◆ むし歯予防には、甘いもののとり方を工夫し、歯磨きでむし歯菌を取り除き、フッ化物を利用して歯を強くすることでバランスのとれたものになります。
- ◆ フッ化物は、むし歯菌のつくる酸によって歯から失われたカルシウムなどのミネラルを歯に取り戻す（再石灰化）とともに、歯の質を強くします。また、むし歯菌の活動を抑える働きもあります。
- ◆ 生えて間のない時期（乳歯は生えてから4、5歳くらいまで、永久歯は4歳から15歳くらいまで）は質が弱く、むし歯になりやすいので、この時期にフッ化物を利用することが最も効果的です。

## ◆ フッ化物配合(フッ素入り)歯磨剤

### ～誰でも簡単にできるむし歯予防～

子どもから大人まで利用できる手軽なフッ化物応用法です。大人でも、歯の根の部分、一度治療したところからむし歯になることがあります。

### ●効果的な使用方法

#### 《使用回数》

- ◎毎日の歯磨きで使用すると効果的です。
- ◎食後や就寝中はむし歯が発生しやすい環境です。
- ◎少なくとも「朝食後」「就寝前」の1日2回は使用しましょう。
- ◎特に「就寝前」が効果的です。

#### 《1回の使用量》

- ◎自分の口に合う大きさの歯ブラシを選び、植毛部の半分程度の歯みがき剤を使いましょう。



小児 0.5g



成人

デンタルフロスや歯間ブラシに液状やフォーム（泡）状の歯みがき剤をつけると、歯と歯の間のむし歯予防に効果的です。



#### 《使用後のうがい》

少量の水（コップ1／3くらい）でうがいをします。  
過度のうがいは口の中に保持されるフッ化物が減ってしまうので避けましょう。

#### 《購入方法》

日本の歯みがき剤では 86%（2002 年）の製品がフッ化物配合です。スーパーや薬局で購入することができます。

パッケージに「フッ素入り」「フッ化物配合」と分かりやすく表示されているものと、薬用成分の欄に下記のいずれかが書いてあるものを選びましょう。

「モノフルオロリン酸ナトリウム（MFP）」

「フッ化ナトリウム（NaF）」

「フッ化第一スズ」

## 【② セルフケア】

### ①正しい歯ブラシの使い方

#### ◆ 磨く回数

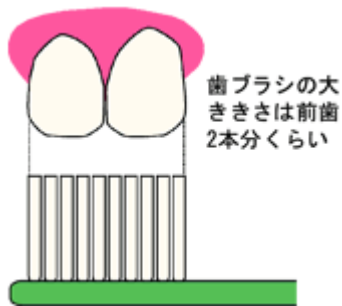
「食べたら磨く」が基本です

寝ている間は、唾液の出方が少なく、細菌が繁殖しやすいので就寝前は特にしっかり磨きましょう。

#### ◆ 歯ブラシ選びのポイント

##### 【大きさ】

小さめのもの、ふつうのもの

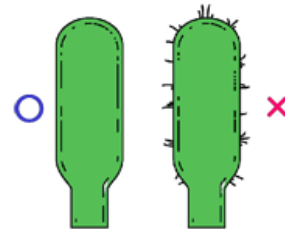


大きすぎると口の中で動かしにくく、特に奥歯が磨きにくくなります。

#### ◆ 歯ブラシ取りかえの目安

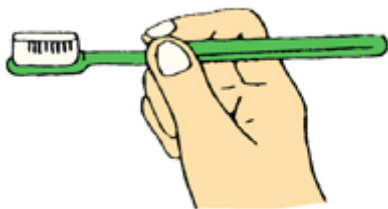
##### 【交換時期】

毛先が広がってきたら、交換が必要です。



新しい歯ブラシに交換して1週間くらいですぐに毛が広がってしまう人は、力の入れすぎかもしれません。注意しましょう。

#### ◆ 握り方

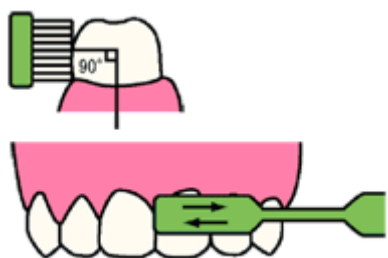


ペングリップ（えんぴつ持ち）をよいでしよう。

握り込むと力が入りすぎてしまうことがあります。

力の加減に注意しましょう。

#### ◆ 磨き方



歯2本ぐらいを目安に、10～20回小刻みに動かします。

大きく動かすと細かい部分に当たらず、みがき残しができやすくなります。

みがく順番を決めてみがくと、みがき忘れや一部だけの磨きすぎの防止になります。

◆ 特に磨き残しの多いところ



歯と歯の間



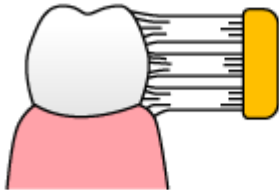
歯と歯肉の境目



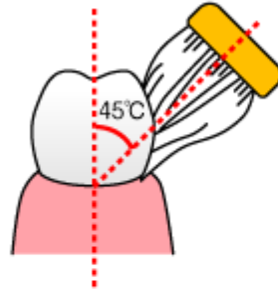
奥歯のかみ合せの溝

◆ 歯ブラシのあて方

外側のあて方



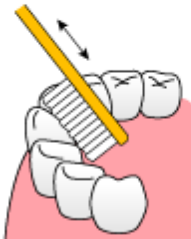
歯と歯肉の境目のあて方



内側のあて方

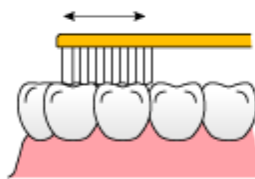


前歯の裏側



歯ブラシを縦にあて、縦方向に動かします。

奥歯の噛みあわせ



噛みあわせ面のくぼみに毛先を水平にあてます。

奥歯の内側



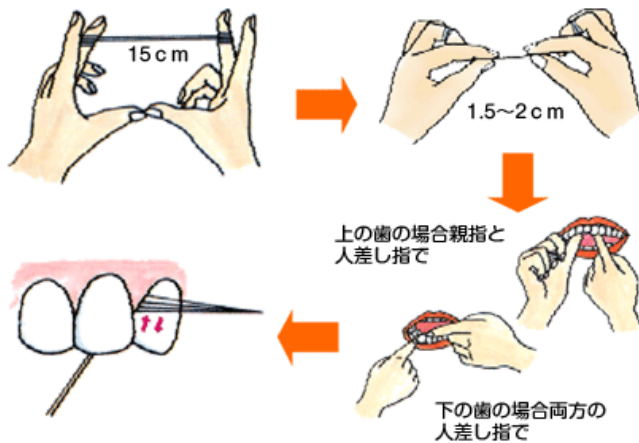
いちばん奥の歯まで毛先が届くように意識しながら振動させます。

※歯科医師、歯科衛生士から、自分にあった歯ブラシの選び方や正しい使い方の指導を受けていただくことをおすすめします。

## ② 歯間部清掃

### ◆ デンタルフロス

とても細いナイロンの糸をよりあわせたものです。  
歯と歯の間のすき間が狭い場所や、歯並びが悪く  
凹凸している場所の歯と歯肉の境目のプラーク除去に効果的です。  
《ピンと張った糸で歯の側面のプラークを除去します。》

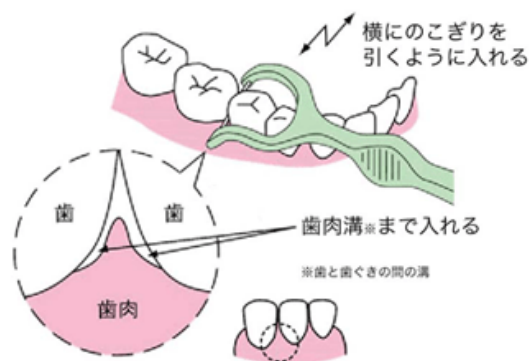


1. デンタルフロスを 30~40cm にカットして、中指に巻きつけ、左右の間隔を 15cm 程にします。
2. 両手の人差し指と親指でデンタルフロスをピンと張り、その間を 1.5~2cm の距離にします。
3. のこぎりを引くようにして、ゆっくりと歯の面にそってデンタルフロスをいれます。(歯と歯の間の溝まで入れることが重要です)
4. 歯の面に押し付けるようにして 2~3 回上下させます。(キュッキュッと音がするまで続けます。)

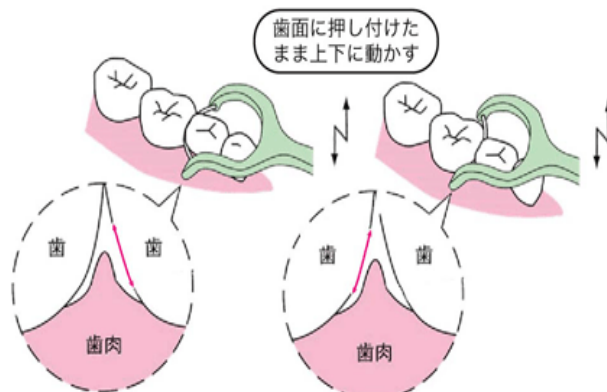
### 《ホルダー付きの場合》

初めての方には、ホルダー付きが使いやすいようです。

1. 歯間部に、のこぎりを引くように ゆっくりと歯肉溝(※)までフロスを入れます。



2. 歯の側面にフロスを押しつけるようにして、2～3回上下に動かし、プラークをこすり取ります。隣り合った面も行います。



### ◆ 歯間ブラシ

歯のすき間に通すことでプラークを落とす専用のブラシです。歯間部の歯肉が退縮し、すき間が広い場合に効果的です。歯のすき間にあったサイズを選びます。すき間が広い歯間部のプラークを除去します。



歯ぐきを傷つけないように  
ゆっくりとさし入れ、  
2～3回前後させる。

※歯間部清掃用具のサイズ選びや使用方法については、歯科医師、歯科衛生士の指導を受けて正しく使いましょう。