

6月4~10日は 歯と口の健康週間

6月4日は「虫歯予防デー」

健康な歯は生きる力に
食べる楽しみをいつまでも

厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会は6月4~10日を「歯と口の健康週間」と設定。そこで歯の健康寿命を延ばすにはどうしたらいいかを加古川市の歯科医院「アイデンタルクリニック」竹ノ内院長に聞きました。

歯の健康寿命を延ばすために正しい歯の磨き方を学ぼう

今年度の「歯と口の健康週間」の標語は「歯は普通かやや硬め、歯茎がきで」。健康な歯でいつまでも食事を楽しまつためには正しい歯の磨き方を知って、歯を失う二次要因の虫歯と歯周病を予防することが大切です。

まず知っておきたいのが自分に合った歯ブラシの選び方(図①)。「ブラシ部分は指2本分前方(図②)。歯ブラシはペイやすいと言われていま

す。毛の硬さは健康な人にとっては普通かやや硬め、歯茎に炎症のある人はやわらかめのものをおすすめします」と竹ノ内院長。また歯と歯の間の歯垢(プラーク)はデンタルフロス糸や歯間ブラシ、ワンタフトブラシなど専用の道具を使うと取り除くことができます。歯石の除去を行ったり、フッ素を塗布して虫歯予防を心掛けたりすること、歯の健康寿命を延ばすことにつながります。

年齢によって違う歯の磨き方をアドバイス



子ども

歯が生え始めてから乳歯が生えそろって3歳ごろまでは歯磨きの習慣づけが大切です。楽しい雰囲気でお母さんが仕上げ磨きを行います。幼児期になっても子供任せにせず一緒に歯磨きを。学童期は永久歯に生え変わる時期。虫歯にならないように入念に歯磨きが必要です。生活習慣が乱れがちな中高生のころは食事にも気を付けて。



大人

成人の約半数が罹患(ひか)していると言われている歯周病は糖尿病や心臓病、脳血管疾患などにも関係があることが近年の研究で分かっています。予防するためにはまず、歯ブラシで歯垢の巣である歯垢(プラーク)を取り除くこと。毛先が届きにくい場所はポイントで磨けるデンタルフロスや歯間ブラシなどを活用しましょう。



高齢者

65歳を超えると歯を失って入れ歯を使う人が増えてきます。部分入れ歯や総入れ歯に細菌が付着すると炎症を起こすほか、虫歯や歯周病の原因に、食後は入れ歯を外して、念入りに磨きましよう。「入れ歯が合わない」「歯と歯の間に食べ物が入りやすい」などのトラブルがある場合は早めにかかりつけの歯科医に相談を。

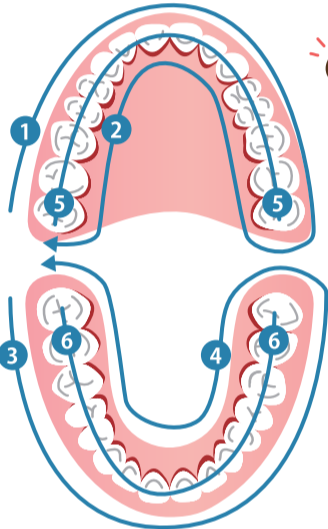
歯を磨く順番と歯ブラシの当て方

歯磨きのコツは磨き残しがないように順番を決めて、歯ブラシを動かすこと。歯の形や場所をイメージしながら、丁寧に磨きましょう。

①上の歯の外側は歯ブラシを立て、1本ずつ丁寧に

②上の歯の内側は歯ブラシを縦に持ち替え、先端部分を使って磨きます

③下の歯の外側は歯ブラシを横にして、歯並びに合わせて磨きましょう



④奥歯の内側は磨きにくいので口は閉じ気味にし、歯ブラシは斜めに

⑤⑥奥歯の一番後ろも忘れずに。歯ブラシの毛先を使って

図①



歯磨きで虫歯や歯周病の予防を

虫歯や歯周病を予防するには、普段から口のケアが大切です。「どんな歯ブラシを選べばいいかわからない」など疑問があれば、かかりつけの歯科医や歯科衛生士に相談を。

1 歯ブラシの選び方と持ち方

幅1cm以内
高さ1.2~1.4cm
長さ2.2~3cm以内

毛足はストレート、毛束は3~4列、通気性が良く、大きすぎないものを選びましょう



歯ブラシは鉛筆を持つように握り、やさしく丁寧に磨きます

2 ピンポイントで磨ける歯ブラシのサポーター

デンタルフロス



歯と歯の間に入れ、上下に動かしながら歯垢を落とします

歯間ブラシ



歯と歯の間で少し隙間がある場所に適しています

ワンタフトブラシ



磨き残しが多い歯の隙間にフィットし、歯垢を除去

教えてくれた人



アイデンタルクリニック
竹ノ内院長

【経歴】2001年4月に大学を卒業。その後、東京医科歯科大学病院で研修をし、東京都港区池田歯科医院で勤務医を経て、関東の医療法人で分院長に就任。13年5月、地元に戻りアイデンタルクリニックを開業。

歯周病治療に力を入れたクリニック
できるだけ歯を抜かない治療方針

アイデンタルクリニック

歯科相談も受け付けております

お子様とお母様にも十分ご理解いただいた上で治療をすすめていきます。歯の掃除やフッ素塗布、インプラントのご相談もお受けいたします。



ご予約・お問い合わせはこちらまで

TEL.079-421-0127

〒675-0019 加古川市野口町水足字小橋243-2

日曜・祝日も診察中
夜8時まで
駐車場完備

診療科目 歯科・小児歯科

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~12:30	○	○	休	○	○	○	○ 午後1時まで
15:00~20:00	○	○	休	○	○	○	休



院長 竹ノ内 仁

【略歴】2001年4月 大学卒業。東京医科歯科大学病院にて研修終了後、東京都港区池田歯科医院にて勤務医。その後、関東最大医療法人にて分院長を経て2013年5月、アイデンタルクリニック開業。現在に至る

