

歯磨きを見直して 口の健康を維持しよう



歯を失う原因になる代表的な歯科疾患は「う蝕(むし歯)」や「歯周病」です。むし歯は歯磨きにより歯垢を取り除くことで原因を除去することができます。また歯周病は歯と歯の間の部分など落としにくい箇所の歯垢から歯肉の炎症が生じるケースが多く、進行を防止するには、歯科医院で行う検診と歯石除去、歯面清掃が効果的です。自分で行う歯磨きなど(セルフケア)の方法を見直し、歯科医院での検診など(プロフェッショナルケア)も活用して健康な歯を維持しましょう。問い合わせは、市健康政策課Tel.784-8080へ。

セルフケア

いつもの歯磨きを見直してみましょう。



1 汚れをしっかりと取り除く歯磨きを

◆歯ブラシの使い方&歯垢が付きやすいところを意識
歯ブラシの毛先を歯に対して45度にあて、軽い力(150~200g[※])で動かします。1~2本ずつ小刻みに動かし、一カ所20回程度で、力を入れすぎないように。

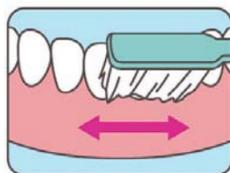
①歯に対して45度の角度で毛先をあてる



②軽い力で動かす



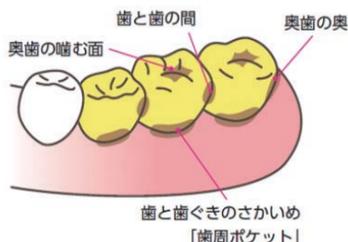
③小刻みに動かす



◆磨き残しやすいところを意識して磨きましょう

- ・歯と歯の間
- ・奥歯の噛む面
- ・歯と歯ぐきの境目

歯垢が残しやすい箇所



2 歯間ケアもしっかりと

歯と歯の間や奥歯の後ろなど、通常の歯ブラシだけでは磨きにくいところは、デンタルフロスや歯間ブラシ、部分磨き用歯ブラシなどの補助器具が有効です。歯科医院で自分にあったアイテム・使い方を教えてもらうとよいでしょう。

3 歯磨き剤を上手に使おう

歯磨き剤には、むし歯や歯周病予防のためのさまざまな成分が配合されているものがあります。目的に合わせて、使用しましょう。

プロフェッショナルケア

自分では取り除けない歯垢や歯石は、歯科医院で除去してもらう必要があります。専門家によるケアを受けましょう。



1 定期的に歯科健診を受ける



歯周病やむし歯、磨き残しの有無、歯ぐきの状態など、口全体をチェックします。市で行っている市民総合歯科健診は市ホームページ(右二次元コードから読み取り可)を確認を。



ワンコインで健診可能!定期的に健診を

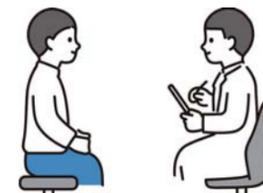
市は、市民総合歯科健診を500円で実施しています。健診内容などは次の通りです。
【健診内容】むし歯や歯周病などの口腔内診査、簡単な唾液検査でむし歯のリスク調査(当日治療は行いません)
【対象】20歳以上か妊娠中の市民(年に1回)
【健診料】500円
☎電話で実施歯科医療機関へ(必ず「市民総合歯科健診」の旨を伝えてください)。

2 クリーニング

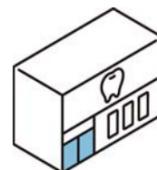
セルフケアでは取れない汚れを専用の器具を用いて取り除きます。また、歯の表面を磨いて滑らかにし、歯垢を付きにくくしてもらいましょう。

3 セルフケア指導

口の状態に合ったアドバイスがもらえます。磨き癖を直すことで毎日のケアがより効果的になります。



「かかりつけ歯科医」を持ちましょう



生涯にわたって口の健康を守るため、気軽に相談できる、かかりつけ歯科医を持ちましょう。クリーニングや指導だけでなく、必要な時は専門の医療機関を紹介してもらえます。