

## ～保健師だより～

北海道教育庁教育職員局福利課

### 6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

#### ◎ 毎日2回以上歯みがきしていますか？

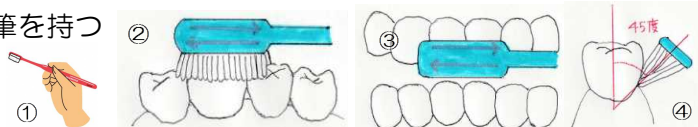
厚生労働省の平成28年歯科疾患実態調査で毎日歯をみがく者の割合は95.3%、毎日2回以上歯をみがく者の割合は増加を続けており、平成28年は77.0%となっています。

#### ◎ 正しい歯ブラシの使い方

・ハブラシの持ち方・ブラッシング圧～鉛筆を持つように握る持ち方①で、毛先が広がらないくらいを目安に優しくみがく。

・奥歯の噛み合わせ面～ハブラシを常に小さく動かし、一本ずつ丁寧にみがく②。

・歯の表面～ハグキが健康な方は、ハブラシを直角にあてる方法を③。ハグキが弱っている方など歯周病対策には45度の角度であてる方法④がおすすめ。



#### ◎ 歯ブラシの選び方／交換

＜ヘッドの大きさ＞

ブラシの大きさは、上の前歯2本くらいの大きさが目安です。

特に奥歯をしっかりみがきたい方には、奥まで届くように小さいものがオススメです。

＜硬さ＞

ハグキが健康な方→ふつうがオススメ

ハグキが痛んでいる方→やわらかめがオススメ

＜交換＞

ハブラシは使っているうちに徐々に毛先が広がってしまったりコシが無くなってきますので、一ヶ月を目安に交換しましょう。

#### ◎ デンタルフロス・歯間ブラシを使っていますか？

歯ブラシによる清掃は、歯の表裏や噛み合わせの清掃には非常に有効な方法であるものの、歯と歯の間の清掃には十分ではありません。隙間の小さい歯間部清掃には、デンタルフロスが有効です。隙間のある歯間部清掃には歯間ブラシが便利です。

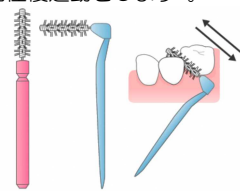
＜デンタルフロスの使い方＞

1. のこぎりのように前後に動かしながら歯と歯の間に糸を入れていきます。
2. 手前の歯の歯肉の中に糸が隠れるくらい入れます。
3. 手前の歯面に沿わせて、接点まで掻き出します。
4. 奥側の歯についても同様に行います。
5. のこぎりのように前後に動かしながら糸を外します。



＜歯間ブラシの使い方＞

歯と歯の隙間の大きい場合には歯間ブラシを使います。歯や歯肉を痛めないために、隙間の大きさより少し小さめのものを選ぶようにします。歯と歯の間に優しく入れて、数回往復運動をします。



#### ◎ 定期的に歯肉のチェックをしましょう

歯周疾患予防のために、鏡で歯肉の状態をチェックする習慣をつけましょう。もし、次のような症状が認められたら、すぐに歯科医に相談しましょう。

＜チェックポイント＞

- |                                    |                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 歯肉の色が赤い   | <input type="checkbox"/> 歯肉が腫れる   |
| <input type="checkbox"/> 歯肉から出血する  | <input type="checkbox"/> 息が臭い     |
| <input type="checkbox"/> 朝、口のなかが粘る | <input type="checkbox"/> 歯が長く見える  |
| <input type="checkbox"/> 歯肉がむずがゆい  | <input type="checkbox"/> 噛むと痛い    |
| <input type="checkbox"/> 歯肉からうみが出る | <input type="checkbox"/> 歯がぐらぐらする |

健康な  
歯周組織



中程度  
歯周炎



重度  
歯周炎

