

### 6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

令和2年度「咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」

20歳以上の9割以上がむし歯の罹患経験を有しており、20歳以上の3割が未処置のむし歯を有しています。正しい歯みがきで、むし歯を予防することが大切です。

#### ◎ 大人のむし歯の特徴

- ① 子供と同様に歯の溝や歯と歯の間・歯ぐきに接する部分などから発生するむし歯
- ② むし歯の治療に用いた歯の詰め物の裏側のむし歯（二次う蝕）
- ③ 歯周病により歯の根面が露出した部分に発生するむし歯（根面う蝕）



#### ◎ むし歯の予防と対策

##### ① 歯垢の除去

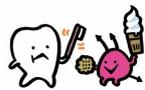
むし歯の原因は歯垢（プラーク）です。この歯垢の中に含まれるむし歯菌がむし歯を作ります。むし歯予防で大切なことは、歯垢を取り除くこと。そのためには毎日のブラッシングが欠かせません。



「歯と歯の間」、「歯と歯ぐきの境目」、「奥歯のかみ合う面」は歯垢がたまりやすいので、ていねいに磨きましょう。フロスや歯間ブラシも利用しましょう。

##### ② 規則正しい食生活

むし歯も生活習慣病のひとつです。甘いものを制限したり、だらだら食いを控えることが大切です。



##### ③ 定期的な歯科健診

#### 【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。お口の中にスペースを作り横からハブラシを挿入。
- ・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。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がおすすめ。
- ・奥歯の裏側～ブラシを歯に対して少し斜めに入れ、前後に小さく動かす。利き手側の奥歯の裏側はみがき残しが多くなるので要注意。
- ・前歯の裏側～プラークと唾液中のカルシウムが結びついて歯石が付きやすいので、ハブラシを立たせブラシの角の部分を使ってみがく。
- ・磨き残しのないように、順番を決めてみがく。



#### 【おいしく食べるために必要な歯の本数】

残っている歯が多いほど、食べられるものの種類が多くなります。

<18～28歯>

たくあん、フランスパン、酢だこ、堅焼きせんべい、スルメイカ



<6～17歯>

せんべい、れんこん、かまぼこ、おこわ、きんぴら  
ごぼう、豚肉（薄切り）

<0～5歯>

ナスの煮付け、バナナ、うどん

