

歯周病
を防ぐ

歯間ブラシ デンタルフロス を使いましょう。



「みえ歯と口腔の健康づくり基本計画」では、
歯間ブラシ・デンタルフロスの
使用をすすめています。

歯を失う最も大きな原因となる歯周病。
歯を支える歯ぐきが健康でないと、
食生活の楽しみを損なうだけでなく、
体の老化を早め、生活習慣病のリスクを
高めることもわかってきました。
歯周病を防ぐケアのポイントは、
プラーク(歯垢)を残さないこと。
歯ブラシだけでは落ちにくい
歯のすき間のプラークをきれいに
とり除くため、歯間ブラシや
デンタルフロスを毎日使いましょう。



8020

ウエルビー三重

三重県・三重県歯科医師会

歯間ブラシの 使い方

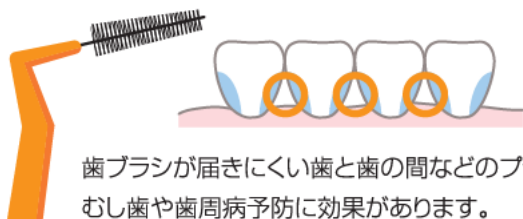
すき間の広い歯と歯の間
(歯間部=隣接面)の清掃に使います。

使い始める
時期

30代位～

いつ

歯みがき後



歯ブラシが届きにくい歯と歯の間などのプラーク(歯垢)を除去し、むし歯や歯周病予防に効果があります。

その他次のような場所で使用できます。



一番奥の歯の後ろ側



ブリッジの下



歯が抜けたままに
なっている所



クラasp
入れ歯の
クラaspの部分

歯間ブラシの 選び方

歯間部の広さにあわせて
毛先の大きさ(SS、S、M、L)選んでください。
入らない時は無理に使わないで
デンタルフロスを使いましょう。



毛が乱れたり短くなったら
取り替えましょう。

使用方法



必ず鏡を見ながら
使います



歯肉を傷つけないように
ゆっくり挿入します



前後に2～3回
動かし清掃します



奥歯は内側からも
使いましょう



取り出す時は
ゆっくり抜き取ります



使用後は流水で
すすぎ洗いを
してください

使用后、出血が起るならば、歯の根元まで押し込みすぎ

デンタルフロスの 使い方

なぜデンタルフロスは
必要なのでしょう？

使い始める
時期

乳歯が生え揃ったら

いつ

歯みがき後

歯と歯の間には
歯ブラシの毛先が届きにくく、
ブラッシングだけでは
歯と歯の間のプラークを
きれいに取り除くことは難しいことです。



この部分のプラークを取り除きます

デンタルフロスの使い方

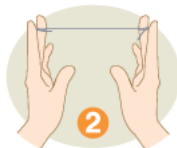
- 1** デンタルフロスを40センチくらいに切ります。
肘までの長さが目安です。

*短くと使いにくくなります。手が大きい人は少し長めにするとよいでしょう。



- 2** 両手の中指に2~3回巻きつけ、
15cmくらいの長さにしてピンと張ります。

*糸を張ったときに、はずれないように、しっかりと巻きつけましょう。



- 3** 両手の親指と人差し指で
糸をつかんで操作します。
*指の間隔は1~2cm離すようにして
ピンと張った状態にします

基本の持ち方

上の前歯



下の前歯



上の奥歯



下の奥歯



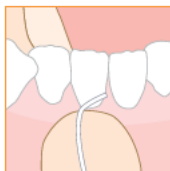
デンタルフロスの使い方

- 歯と歯の間にゆっくりと小さく動かしながら挿入します。



コンタクトポイント（歯と歯が接しているところ）を通過するときは少しきつい感じがしますが、パチンと勢いよく入れると歯肉を傷つけるので注意して挿入してください。

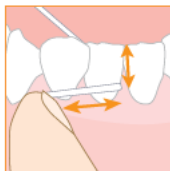
- コンタクトポイントを通過したら、歯肉の少し中まで（スッと入るところまで）デンタルフロスを挿入します。



歯と歯肉の境目には、健康な歯肉でも1~2ミリの浅い溝があります。



- 歯に巻きつけるようにして、歯の面を2~3回上下にこすってブラークを取り除きます。左右の面をそれぞれ同じように行ないます。



別の歯間に使うときには、使用した部分をすらし新しい部分で操作を繰り返します。

デンタルフロスが必要な箇所をすべて終わったら、最後にうがいをします。

うまくはかせない時

詰め物に引っかかるなどしてうまくはかせないときは、一方の指に巻きつけたフロスを指からはずして、糸を横から引きぬくようにします。無理にはずそうとすると、詰め物などが取れてしまう恐れがあります。

ホルダーつきデンタルフロス

デンタルフロスの初心者、また上手にできないという方にも簡単に操作できるようにホルダーつきにしたものです。操作の仕方は指に巻きつけて使う場合と同じように使います。



使うときの 注意点

- 使い方がよくわからない場合は、歯科医師や歯科衛生士の指導を受けましょう。
- 鏡を見て、使用している場所を確認しながら使しましょう。
- 糸が引っかかりたりほつれる場合は、歯と歯の間にむし歯や歯石がある場合があります。そのような場合は歯科医院で相談しましょう。
- 子どものむし歯予防のためにもデンタルフロスは必要です。自分では上手にできない子どもには保護者の方がしてあげましょう。

歯ブラシの 替え時は？

歯ブラシ1本、
どのくらいの期間使っていますか？

プラークを落とすという目的を考えると、歯ブラシの寿命は1ヶ月。
毛先がひらいてしまうとブラシが目的の場所にうまくあたらず、
下に示した通りプラークを落とす効率がいちじるしく下がってしまいます。
また、毛先が開いてなくても1ヶ月使うと弾力性が失われ、
毛先そのものが傷んでいるので、やはりプラークは落とすづらくなっています。

歯ブラシ1本と自分の歯1本ではどちらが大切ですか？

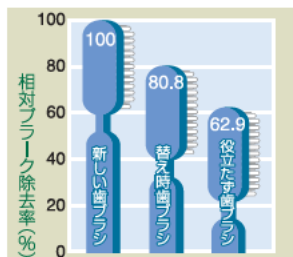
「もったいないから」でプラークの落とせないブラシを使い続けると、
自分の歯の将来が「もったいない」事に！
健康づくりの道具には、必要なお金をかけましょう。



あなたが使っているのはどの歯ブラシ？



「役立たず君」では、こんなに効率が悪い！



グラフが示す通り、毛先が開いてしまった「役立たず君」の歯ブラシでは、新しい歯ブラシの約60%しかプラークを落とす事ができません。

毛先が傷んでしまったものを使ってはいせつかく頑張ってブラッシングをしても、60%の効果しか得られません。

新しい歯ブラシを使っても、歯ブラシだけで取れるのは全体の60%にしか過ぎません。さらに役立たず君を使って歯ブラシを使い続ければ、全体の3割のプラークしか取れていない事になります。



三重県・三重県歯科医師会

中年からはじめる 歯周病対策

成人の8割が歯周病です。
毎日のセルフケアを始めましょう。

「放っておけば悲劇で終る」

歯周病は歯と歯ぐきの間、特に歯と歯の間にたまったプラーク（歯垢）が原因で、細菌感染によって骨が溶けてゆき、歯が抜ける病気です。

生活習慣病の一種であり、痛みがなくても悪化する厄介な病気です。

歯周病の進行

歯肉炎

プラークのたまった歯肉が炎症を起こし、赤く腫れます。歯みがきなどのわずかな刺激で出血し、口臭の原因にも。プラークを放っておくと歯石となり、歯みがきではとれないため、歯科医院でとってもらいましょう。

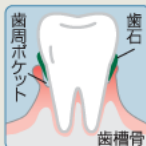


歯ぐきを押すと
出血する

歯石が沈着
している

歯周炎 (軽度)

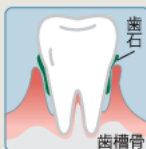
歯肉の炎症が進み、歯周ポケットが深くなります。歯肉の色は黒く、腫れて痛むことも。



4~6mmの
歯周ポケット
がある

歯周炎 (重度)

歯周ポケットがさらに深くなり、歯の土台となっている歯槽骨が溶け、歯がぐらぐらします。歯肉はぶよぶよして膿を伴います。



6mm以上の
歯周ポケット
がある

歯周病を進行させやすい生活習慣

たばこを吸う

血行を悪くし、歯肉の細胞にダメージを与えます。

疲労やストレス をためている

免疫力が低下し、炎症を悪化させます。

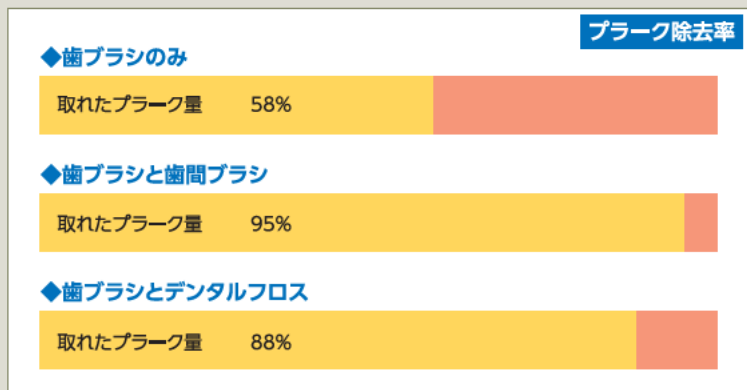
よく噛まずに 食べる

よく噛まずに食べると唾液がしゅうぶんに分泌されず、細菌が繁殖しやすくなります。

間食が多い

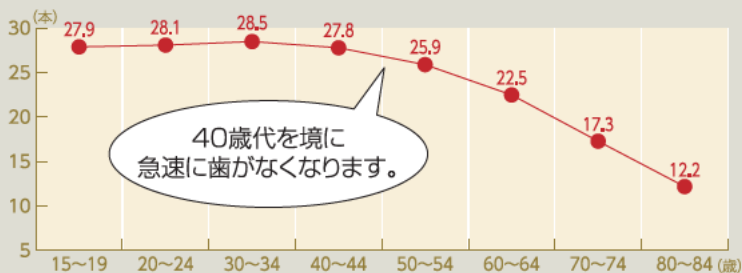
特に口の中に長くどまるキャンディー、キャラメルなどはプラークを増やすもです。

歯と歯の間のプラークを取る効果



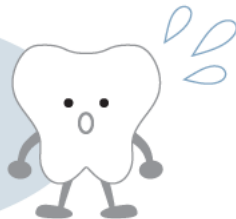
山本ら1972年

年代別残存歯数グラフ



平成23年度歯科疾患実態調査より

成人の8割が何らかの歯周病であり、40歳代50歳代は痛みが出現する前の潜伏期と考えられます。



歯周病 自己チェック

こんな症状はありませんか？

- 歯ぐきの色

妙に赤っぽかったり、紫色がかかっている

- 歯ぐきの形

厚みをもって膨らんだ状態

- 歯ぐきの硬さ

触った時にプヨプヨしていて、締まっていない

- 歯ぐきから出血

ちょっとしたことで出血する

- 口の中

すっきりせず、ネバネバしている

- 歯と歯の隙間

以前に比べて隙間がひらいてきたような気がする

- 口臭

自分で自分の口のおいが気になる

Self check!

あなたのお口、セルフチェックしてみましょう。
上記の項目に当てはまるものがあったら要注意です。
一度、歯科医院でチェックしてもらいましょう。

出典:日本歯科医師会