



みなさんは、食べることは好きですか？食べるためにはお口の健康が重要です。では、どうしたらお口の健康を維持できるのでしょうか。今回は食事の後にはかかせない、歯みがきのお話です。ぜひ、ご活用ください♪

## 今月のテーマ

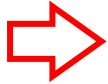
# 「歯みがき習慣」

## 病はお口から！

近年、**歯周病**と糖尿病、循環器疾患など、お口の状態と全身疾患との関連性が報告されています！

(厚生労働省「歯・口腔の健康」より)

### 誤嚥性肺炎



歯みがきをせず、お口の中が汚れていると、お口の中の雑菌、特に**歯周病菌**を唾液と一緒に飲み込んでしまい、誤って気管に入る(誤嚥する)と**肺炎**を起こす危険があります。



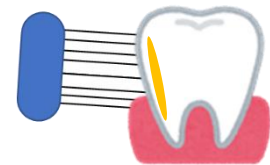
お口の健康を維持することは、全身の健康維持にとっても重要です！

## 歯みがきの基本！

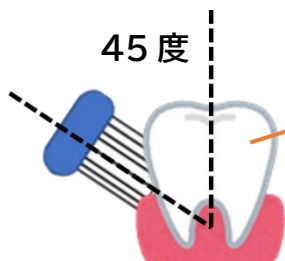
### 歯の磨き方

※1か所につき 20 回以上磨きましょう。

- ・毛先を歯面(歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間)にきちんと当てる
- ・毛先が広がらない程度の軽い力で磨く
- ・小さざみに動かす(5~10mmを目安に 1~2 歯ずつ磨く)



### ポイント



歯と歯ぐき(歯肉)の境目は **45度**の角度に毛先をあてて磨く！

### ハブラシの持ち方

- ・ハブラシは、**軽い力**で磨ける「ペングリップ」(鉛筆の持ち方)で持ちましょう。



# フッ素入り歯みがき粉を使いましょう！



フッ素とは、自然界に存在していて、毎日の食事に当たり前に含まれている安全な物質です！

## フッ素の3つのはたらき

- ①歯を溶けにくくする。
- ②初期むし歯を修復し、歯から溶け出したカルシウムやリンが歯に戻るよう**再石灰化**を促す。
- ③歯のベタベタ汚れ(プラーク)の中に潜んでいる細菌から酸が生み出されるのを抑制する。

## 再石灰化とは

歯から溶け出した成分を歯に補給し、修復！元の健康な状態に戻す現象！

## フッ素入りの歯みがき粉のポイント！

### ポイント①



歯みがき剤は毛先の2/3以上、意外と多め！

### ポイント②



「ブラッシングは2分以上」歯面全体にフッ素がいきわたるように、まんべんなく。

### ポイント③



うがいの水は少量で。流し過ぎない！

特に、むし歯になりやすい、**歯の溝、歯と歯の間、歯の根元の部分**にしっかりと届けることが大切です。

フッ素を歯面に吸着させることが目的なので、すすぎ過ぎて流してしまわないように！うがいは少量の水で、できるだけ少なく、1回程度に留めましょう。また磨いた後2時間程度、食事をひかえるとフッ素を長時間口腔内に留めることができ、効果的です！

## 夜の歯みがきは絶対！！

効果的な歯みがきのタイミングは**就寝前**です！



- ・歯みがきは**1日3回**！（食後）
- ・磨きにくいところは、**糸ようじ(デンタル・フロス)**や**歯間ブラシ**を使いましょう！

お口の中の細菌は**寝ているときに増えています**。起きた時にお口が粘ついたり、口臭が強くなったりするのはお口の中に生息する細菌が繁殖し、細菌の数が増えたからです！

毎日の歯みがき + 歯科医院で定期的な歯のお掃除が**歯周病予防**に繋がります！