

～ 口腔ケアについて ～

虫歯や歯周病の原因は歯垢(プラーク)です。正しく磨いているつもりでも、苦手な部分や磨きにくい部分に、歯垢が残っていることがあります。1本1本意識して丁寧に磨きましょう。

歯磨きのポイント

- 1 歯ブラシの交換時期は、1ヶ月程が目安です。
- 2 ごしごし強い力で磨くと、歯や歯肉を痛めてしまいます。やさしい力で磨きましょう。
- 3 細かく歯ブラシを動かし、1本ずつ歯の表裏の根元を磨くように意識することが大事です。
- 4 歯間ブラシは、歯と歯の間が広い方や、部分入れ歯やブリッジをされている方に最適です。歯肉のマッサージ効果もあります。

嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス

1本1本丁寧に磨きましょう。



歯科はなかなかすぐに診てもらえないので、普段の歯磨きが大事です。歯磨きは、歯ブラシの毛先が歯に触れるようにやさしく磨くと効果的です。あまり強く磨いても汚れはとれないので、細かく歯ブラシを動かし歯の根元を磨くように意識することが大事です。

★ 栄養コーナー ★

虫歯予防と食事の仕方

虫歯は食事の内容だけでなく、摂取の仕方によってもある程度予防できます。

前歯には食べ物を切る役割があり、奥歯には食べ物をすりつぶす役割があります。

そのため食事を摂るときに意識すべきなのは、それぞれの歯をしっかりと使うということです。噛み合わせのバランスが良いと食べカスが残りにくくなります。

それぞれの歯の使い方を意識して、虫歯の予防に取り組みましょう。