

保健・衛生通信 25年度3号

2025年6月4日
社会福祉法人 道南福祉ねっと
理事長 西本 愛

～□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します。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力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。