

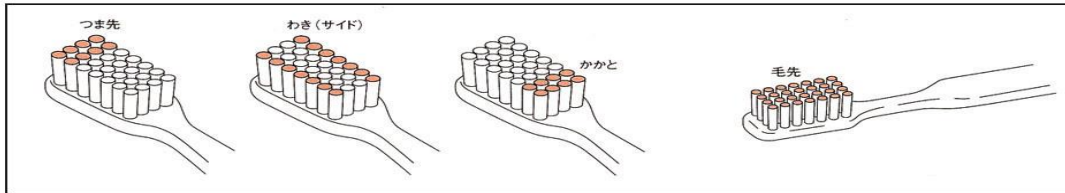
保健だより歯科検診特別号

茨城県立境高等学校

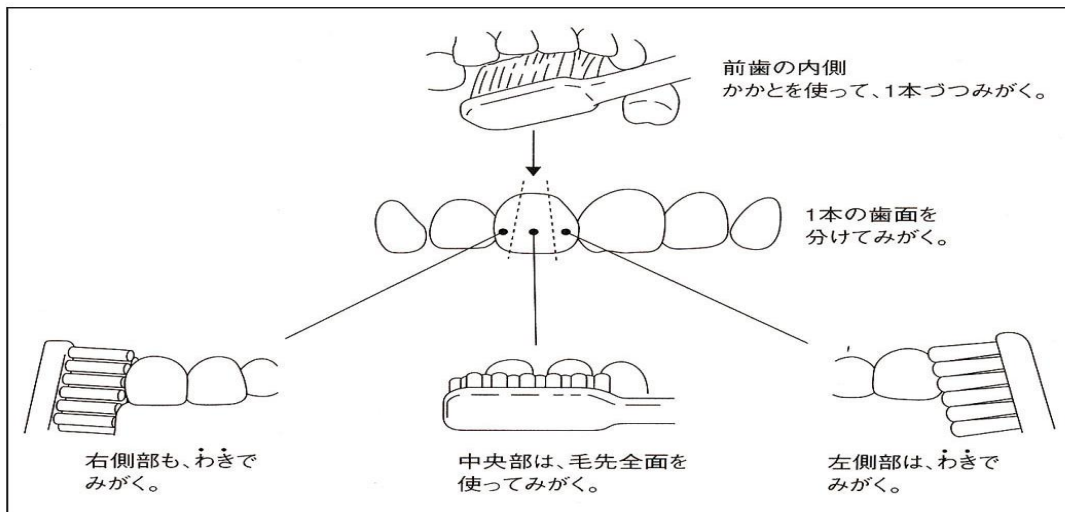
生涯を通じて歯と口を健康に保つことは、全身の健康の保持増進につながります。歯肉炎予防は認知症予防にも効果があると言われています。生涯、おいしく食べて健康に過ごすためには早くからのむし歯予防及び歯周病予防が大切です。

毎日している歯磨きは、正しくできていますか？ 磨き残しがないよう鏡で確認しながら丁寧に磨きましょう。

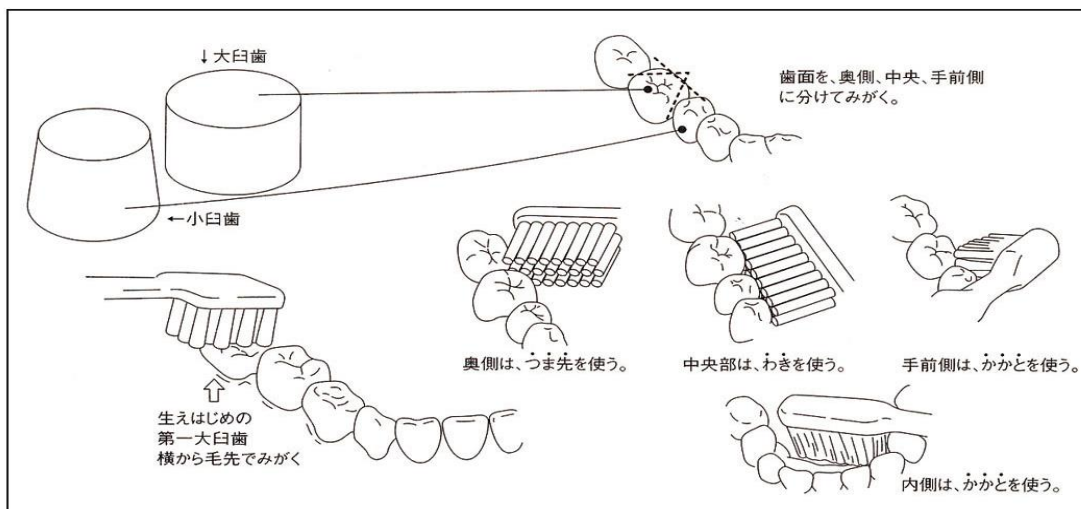
<歯のみがき方> 歯ブラシの角度を変えながら、歯の表面にしっかり毛先をあてましょう



歯ブラシの部分の呼び方



前歯のみがき方



奥歯のみがき方

<デンタルフロスの使い方>

～歯ブラシでは届かない歯と歯の間も掃除しましょう～

- 1 フロスを容器から 40cm ほどの長さに切り出し、左右の中指に 2 ～ 3 回まきつけます。(図1)

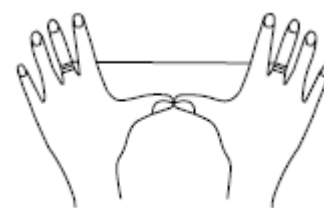
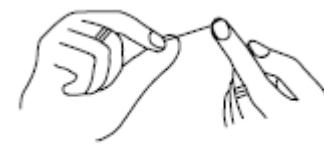


図1

2(1) 上の歯の場合

右手の親指と、左手の人差し指を使います。フロスはぴんと張り、両指の間を 1cm 以上離さないこと。(図 2)



歯と歯の間にななめにフロスをあて、前後にゆっくりと動かして歯頸部まで入れ、たまった歯垢(しこう)を取り除くまでゆっくり、ゆっくり動かします。

(フロスを使用後は水でブクブク洗口してください。)(図 3)



図3

(2) 下の歯の場合

両人差し指を使います。フロスはぴんと張り、両指の間を 1cm 以上離さないこと。(図 4)



図4

(厚労省「生きる力」をはぐくむ学校での歯・口の健康づくり

http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1306937.htm より引用)

<フッ化物配合歯磨き剤の使い方>

～効果的に使って、むし歯を予防しよう～

- 1 適正な量の歯磨剤を用いて、丁寧にブラッシングします。
- 2 歯磨き後のうがいは 10～15ml の水で 1 回うがいをします。
- 3 その後 1～2 時間は飲食を控えます。特に就寝前に使うと効果的です。

※ 歯磨剤をつけないブラッシング(から磨き)を好む人は、から磨きを行った後にフッ化物配合歯磨剤をつけて歯全体に行き渡らせる程度に磨く方法が適しています(ダブルブラッシング)。

歯磨きとデンタルフロスをして、虫歯と歯肉炎を予防していきましょう。

歯肉炎がある場合、歯磨きやデンタルフロスをする歯肉から出血がありますが、続けると歯肉炎が改善されて出血しなくなります。

年 1 回は歯科医院で歯石を除去してもらいましょう。