



◆歯と健康

私たちにとって歯と口は大事な身体への入り口です。

歯は、食べ物を噛み砕くだけのものではありません。会話の発音を助け、顔の表情をつくる等、日常生活に必要な役割を持っています。そのため、歯を失うと食べ物に噛みづらくなるだけでなく、体全体にも影響が出てきます。

歯の健康を保つのに重要なのは、歯を失う大きな原因となる歯周病と虫歯を未然に防ぐことです。

そこで今回は、一日でも長く健康な歯を維持するための方法を紹介します。

◆歯科健診

一つ目は、歯科健診です。

私たちの口の中には300種類以上の細菌が生息していて、よく歯を磨く人でも100〜200億個もの細菌がいるとされています。

歯周病と虫歯では原因となる細菌は異なりますが、歯科健診では細菌が歯にどれだけ影響しているかを調べ、歯周病や虫歯になりかけている状態を見つけ出すことができます。また、歯の磨き方の指導やクリーニングを受けることもできます。

歯の状態は、磨き方や噛み合わせによっても変わるので、歯の健康維持のためには、歯科健診を定期的に受けることが大切です。

健診にかかる時間は1回あたり30分から1時間程度です。通院のペースは3〜6ヶ月に1回程度が一般的ですが、歯科医や歯科衛生士と相談するようにしましょう。

◆正しい歯磨き

続いて、歯周病や虫歯を予防するために重要な毎日の正しい歯磨きについてご紹介します。

①歯ブラシの使い方

歯ブラシは鉛筆を持つように握ります。手首と指先で動かすことになるので、力を入れなくても細かい動きがしやすく、歯ブラシの角度もつけやすいです。

歯ブラシを握る力加減は、文字を消しゴムで軽く消すときや、口紅を塗るときくらいが良いと言われています。

また、磨くときには、力を入れすぎないようにすることが大切です。

過剰に力を入れてゴシゴシ磨く「オーバークラッシング」では、歯ブラシの毛先が開いてしまい、汚れをからめとることが十分にできず、逆に磨き残しが多くなってしまう。

②利き手側の歯から磨く

歯磨きは、磨きにくい場所から始めるのがおすすめです。右利きの人であれば、右側の方が磨きにくいので、右の奥歯から順に磨いていきましょう。前歯に移るときは犬歯（糸切り歯）の辺りで手を返

すことが多いですが、その辺りは磨き残しが多いので、手を返したらもう一度少し奥に戻って磨くようにしましょう。

また、上の奥歯を磨くときは、口を少しすばめて歯ブラシを奥まで入れ、外側に回すように返すと、一番奥の外側までブラシが届きやすいです。

③歯磨きの順番を決める

あちこちの歯を不規則に磨くと、磨き残しが起こりやすいので、磨く順番を決め、すべての歯を隅々まで磨くようにしましょう。

④歯磨きのタイミング

歯ブラシを使った歯磨きは、毎食後、短時間でも良いので、食べかすなどを取るために行うことが大切です。

さらに、歯間ブラシやデンタルフロスを併用した歯磨きを1日1回、就寝前に行うと、より磨き残しを減らすことができます。

歯のセルフケアを毎日積み重ねていき、歯周病や虫歯の予防と全身の健康につなげていきましょう。

◇お問い合わせ先

健康福祉課 保健グループ

☎ 34-3955

