



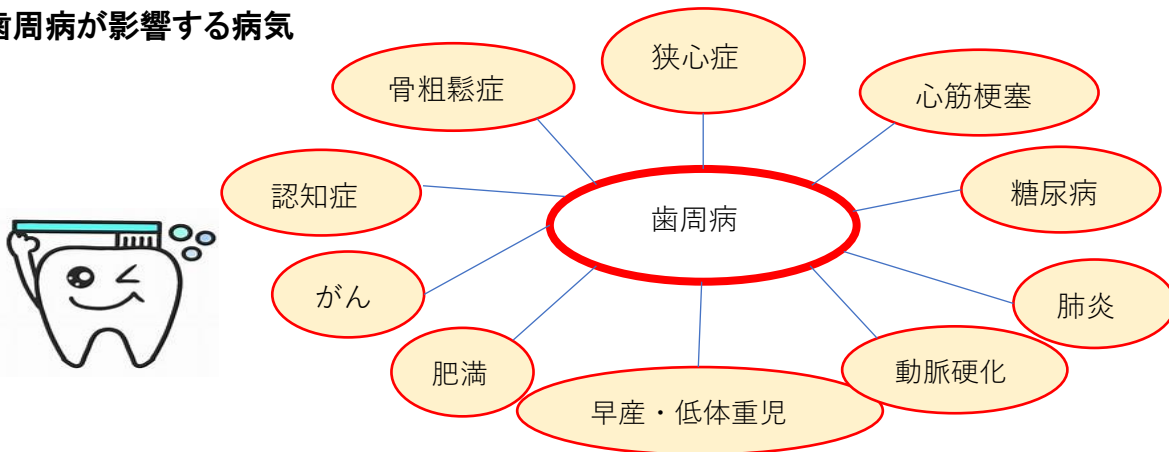
看護連携新聞

口から始まる健康生活



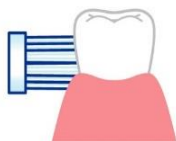
感染対策に口腔ケアが大切なことは知られてきていますが「歯周病」になると、歯を失う大きな原因になり、体全体に大きな影響が及びます。さらに歯周病が全身のさまざまな病気に、関わっている事が分かってきています。

歯周病が影響する病気



基本的な歯ブラシの方法

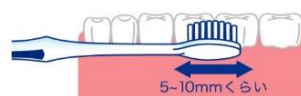
- ポイント①** 毛先を歯の面に当てる
- ポイント②** 軽い力で動かす
- ポイント③** 小刻みに動かす



歯ブラシの毛先を歯と歯茎の境目、歯と歯の間にきちんと当てる



歯ブラシの毛先が広がらない程度



5～10mmの幅を目安に小刻みに動かす、1～2本ずつ磨く

- * 歯ブラシは毛先が開くと歯にきちんと当たりにくくなり効果的に歯垢(プラーク)を落とせません。1か月1本を目安に交換しましょう。
- * デンタルフロスで歯と歯の間の歯垢(プラーク)を落としましょう。
- * 口臭の多くは舌の上の付け根に溜まった舌苔(ぜったい:舌の汚れ)から発生するので歯磨きの後に舌も磨くと効果的です。いつも使っている歯ブラシでOK! 弱い力で軽くかき出すと良いです。

年に1～2回は歯科医院で検診を!!

口の中をチェックしてもらったり、歯石や着色汚れを落としてもらったりすれば虫歯や歯周病の予防にも効果的です。