

歯みがきのポイント



みがき方

- どの部分をみがいているか考えながらみがくようにします。
- 歯の形や歯並びに合わせてみがきます。
- **軽い力で小さきみに**歯ブラシを動かします。

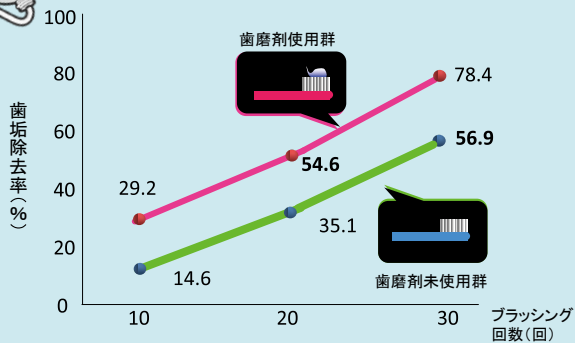


はみがきざい 歯磨剤を使う

- 歯垢が取れやすくなります。(下のグラフ)
- はじめに歯ブラシを水にぬらさないほうが、泡立ちを抑えることができます。
- むし歯予防の効果がある**フッ化物配合**の歯磨剤を使いましょう。



歯磨剤使用の有無による歯垢除去率の比較



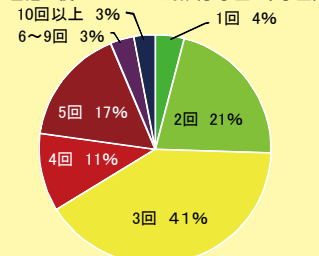
(財)ライオン歯科衛生研究所(1985)



うがいは少なく

- 口すすぎを軽くして口の中にフッ化物の成分を残すと、むし歯予防の効果が高まります。

歯磨き後のうがいの回数(小学生・中学生)



8020財団:歯磨き習慣に関するアンケート調査(平成23年3月)



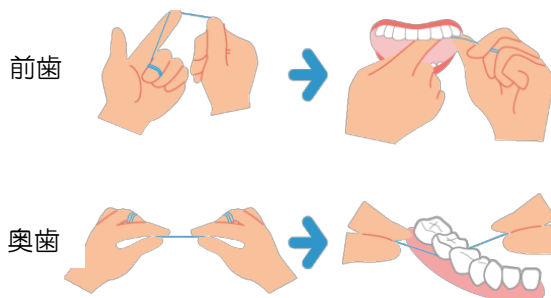
デンタルフロスを使おう

○歯肉炎の原因となる細菌は、空気を嫌う種類が多く、歯と歯の間や歯と歯肉のすき間(歯周ポケット)などで増えていきます。

○歯と歯の間の歯垢(細菌のかたまり)を取り除くには、歯ブラシだけでは不十分です。デンタルフロスを使いましょう。

デンタルフロスの使い方

- ①手のひらに2回巻いて切ったフロスの両端を、中指にしっかり巻きまます。
- ②ノコギリのように前後(中⇄外)にゆっくり動かしながら、歯と歯の間に入れます。
- ③歯の側面を、歯肉側から歯の先端方向へ、左右に2~3回こするように動かします。



※歯科医師・歯科衛生士の指導を受けてから使ってね!



学齢期の歯肉炎予防

チェック

アンド

トライ

Check & Try

歯肉炎



口の中を観察してみよう

歯は何本あるかな？

- ◆ 歯の本数を数えてみよう。



あなたの歯の本数は

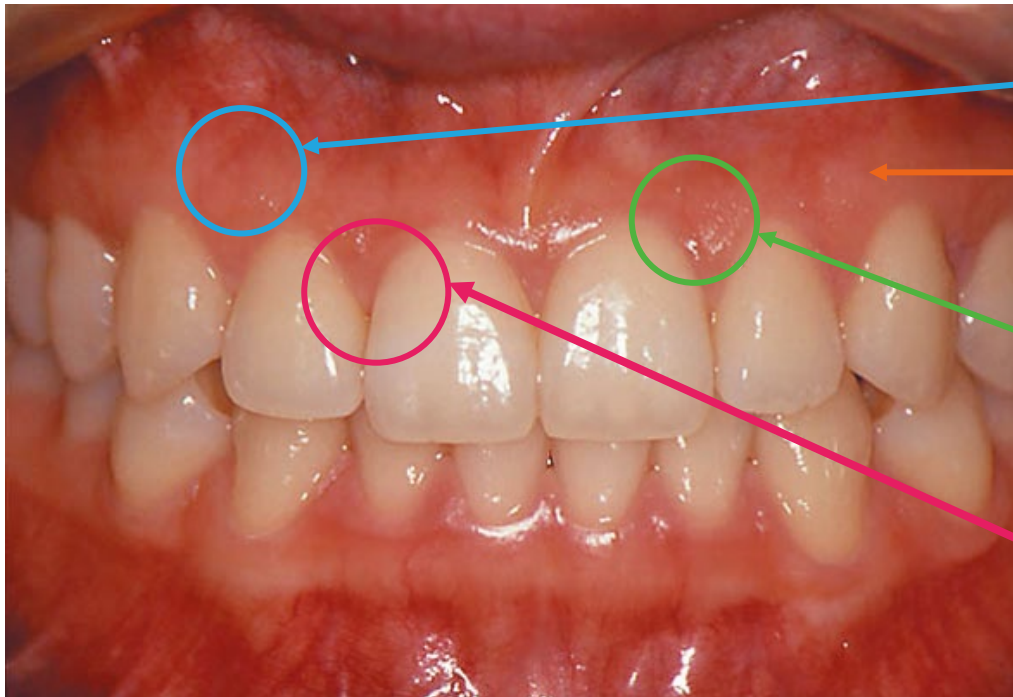
_____ 本

歯肉は大丈夫かな？

- ◆ 歯肉を見てみよう。

色 ()
感触 ()
形 ()
出血 ()

健康な歯肉



うすいピンク色

引きしまり
弾力がある

ミカンの皮のように
プツプツしている
ステップリング
といいます

歯と歯の間が
三角の形に
とがっている

歯肉炎とは？

しっかり歯みがきができていると、歯と歯肉の境目に“**歯垢**”が付着します。



歯垢は、**細菌のかたまり**です。細菌が作り出す毒素によって、歯肉に炎症がおき、**歯肉炎**になります。



資料提供：愛知学院大学歯学部小児歯科学講座

<歯肉炎の見分け方>

- 歯肉が濃い赤色から赤紫色をしている
- はれてプヨプヨしている
- 丸くふくらんで厚みがある
- 歯みがき程度の軽い刺激で出血する



歯肉のはれ

歯肉から出血

口臭（口におい）

歯肉炎は、ていねいに歯みがきをして歯垢を取り除けば改善していきます。

自分に合った歯みがき方法を工夫しましょう。