



環境保全・改善委員会のアップ UP 通信 6 月号 Vol.164

今年もこの時期がやってきました。6 月 4 日～6 月 10 日は「歯と口の健康週間」です！
歯周病は口腔内の健康だけでなく、心臓病や認知症など全身の健康にも深く関係しています。
改めて正しい歯磨きと口腔ケアについて、確認してみましょう！

虫歯ができる 3 つの主要な原因

1. 食べ物に含まれる糖分

甘いものや炭水化物は、口内の細菌によって酸に変換され、その酸が歯のエナメル質を溶かします。

2. プラークの蓄積

歯に付着した細菌の塊であるプラークは、適切なケアを怠ると歯にダメージを与え、虫歯を引き起こします。

3. 唾液の減少

唾液は酸を中和し、歯を守る役割がありますが、ストレスや加齢などで分泌量が減ると、虫歯のリスクが高まります。

歯磨きに大事な 8 つのポイント！

歯磨きは、虫歯や歯周病を予防するための基本的なケアです。正しい歯磨き方法を守って、口腔内の健康を維持しましょう！

①歯ブラシは、ペンを持つようにし、

「軽い力でシャカシャカ」がコツ！



④磨きにくい利き手側から一筆書きで！

②歯磨き粉（フッ素入り）の適量は 1.5～2cm 程度、 歯ブラシの 2/3 以上！



⑤奥歯を磨く時は、口を指 1～2 本分くらいの大きさに開く！

③歯ブラシは、歯と歯茎の境目に 45 度、 小刻みに振動させる！



⑥前歯の裏は、ブラシを立てるように！

⑦食後に 10 分間※しっかり磨く！※諸説あり

⑧歯と歯の間の歯垢は、デンタルフロス等を活用！



口腔ケアのメリット！

口腔ケアは、歯だけでなく、歯茎や舌、口腔内全体の健康を保つために重要です。

デンタルフロス

- 歯垢除去率の向上
- 虫歯や歯周病の予防
- 口臭の改善

歯間ブラシ

- 歯間の清掃
- 歯茎のマッサージ
- 虫歯や歯周病の予防

洗口液（マウスウォッシュ）

- 口臭予防
- 虫歯予防
- 歯肉炎の予防

～ 歯に関する雑学 ～

- ①最も虫歯になりやすいお菓子のトップは**キャラメル**です。
- ②アメリカの多くの地域では、水道水に**フッ素**が添加されています。
- ③カタツムリには 1 万本以上の歯があり、コンクリートを食べてカルシウムを摂取することもあるそうです。



最新の歯磨きに関する新常識！

●歯みがきは「就寝前の 1 回+1 回」の 1 日 2 回

これまで「1 日 3 回の歯磨き」が推奨されていましたが、最新のガイドラインでは「就寝前ともう 1 回」の 1 日 2 回が効果的とされています。**寝る前+朝食後が理想的**です。

●フッ素の利用

フッ素入りの歯磨き粉は、虫歯予防に非常に効果的です。フッ素は歯の再石灰化を促進し、酸に対する抵抗力を高めます。最近では、フッ素濃度が高い歯磨き粉も市販されており、より高い虫歯予防効果が期待されています。

●歯ブラシは「ヘッドが小さく」「やわらかめ（中くらいの硬さ）」のものを

効果的な歯みがきには、適切な歯ブラシの選択も重要です。最新のガイドラインでは「ヘッドが小さめ」で、毛の硬さは「やわらかめ」または「中くらいの硬さ」の歯ブラシを推奨しています。

●電動歯ブラシの効果

電動歯ブラシは、手動の歯ブラシよりも効果的にプラークを除去できるとされています。

特に、振動や回転機能を持つ電動歯ブラシは、歯と歯ぐきの間の汚れをしっかりと取り除くことができます。

●歯磨き剤の進化

最近の歯磨き剤には、虫歯予防だけでなく、歯周病予防やホワイトニング効果を持つものも増えています。

自分の口腔ケアの目的に合わせて、適切な歯磨き剤を選ぶことが大切です。

これらのセルフケアでは限界があります。

80 歳になっても 20 本以上の自分の歯を保つために、定期的に歯科検診やクリーニングを受けましょう！

