

だれにでもできる上手な歯磨き

城里町歯科医師会

虫歯や歯周病などのお口のトラブルは上手な歯磨きで予防することができます。今回は、だれにでもできる上手な歯磨きの方法についてお話しします。

■歯ブラシの選び方

歯ブラシにはさまざまな種類があります。どんなに価格の高い歯ブラシでも、自分に合っていないければ役に立ちません。自分で使いやすく、お口に合った歯ブラシを選んでください。

■歯磨き粉の量

歯磨き粉の量は、歯ブラシ毛先全体の1/3～1/2程度が目安です。歯磨き粉が嫌いな方は使用しなくてもかまいません。

■歯磨きの手順

歯は上下左右で28本あります(親知らずを除く)。歯磨きは、上下左右、どこから磨き始めてもかまいません。28本を1本ずつ磨くイメージを持ってください。

では、右上奥歯の表側から磨いてみましょう。

右上の奥歯から前歯に向かって、表側を1本ずつ丁寧に磨いていきます。前歯は、歯ブラシを縦にして磨いてください。前歯はカーブしているので、歯ブラシを横にして使用すると歯ブラシが当たらない場所ができてしまいます。

つづいて、前歯から左上奥に進んでいきます。上の歯の表側が磨き終わったら、左下奥歯の表側から、前歯、右下奥と進みます。もう一度右上に戻り裏側を磨きます。表側同様、1本ずつ丁寧に磨きましょう。

■うがいの方法

歯磨き粉には、さまざまな有効成分が含まれています。成分が残るように、うがいの回数は、なるべく少なくしてください。一度のうがいは、水を少量含んで吐き出す程度がおすすめです。

■歯ブラシ以外の補助的な器具

歯間ブラシ、デンタルフロス、タフトブラシなどは、歯ブラシだけでは落とせない汚れを落とすことができます。各個人によってお口に合う器具が違います。器具についてのアドバイスができるのは歯科医院です。お近くの歯科医院で検診を受け、自分に合った歯磨きの方法を相談してみましょう。



よい歯のコンクールに応募してみませんか？

	8020高齢者よい歯のコンクール	親と子のよい歯のコンクール
対 象 者	80歳以上(誕生日が昭和14年3月31日以前)で、自分の歯(治療歴があっても可)を20本以上有する方〔過去の入賞者を除く〕	満3歳から6歳(誕生日が平成25年4月2日～平成28年4月1日)の未就学児とその父または母〔過去の入賞者及び喫煙習慣がある者を除く〕
応募方法	下記①～⑥の必要事項を記入し、ハガキまたはFAXで応募先まで応募してください。応募された方に口腔診査票を送付しますので、茨城県歯科医師会会員の歯科医院で検診を受けてください。 ＜必要事項＞ ①郵便番号及び住所 ②氏名(ふりがな) ③性別 ④生年月日 ⑤電話番号 ⑥かかりつけまたは最寄りの歯科医院名及び電話番号 ※検診を受ける際に、「親と子のよい歯のコンクール」の応募者は、親子の顔写真(前歯が見えている笑顔の写真)をご持参ください。「8020高齢者よい歯のコンクール」の応募者は、日常の笑顔などのスナップ写真をご持参ください。	
応募期限	7月24日(水)〔必着〕	6月28日(金)〔必着〕
入 賞 者	最優秀1名、優秀5名、シニア賞1名、茨城県歯科医師会長特別賞1名	最優秀及び優秀合わせて10組以内
表 彰	11月17日(日)、茨城県歯科医師会館において開催する「第28回 茨城県民歯科保健大会」の席上で、表彰します。	

応募先・問合せ 茨城県歯科医師会8020事業係(〒310-0911 水戸市見和2-292-1)
☎029-252-2561 ☎029-253-1075