

セルフケアとプロフェッショナルケア

ポイントを
チェック!



健康増進課 平野
(歯科衛生士)

歯科疾患の原因となる歯垢や歯石は、自分で行うセルフケアで全てを取り除くことは難しいです。そのため、歯科医師などによる専門的なケア(プロフェッショナルケア)を定期的に受けることも大切です。セルフケアとプロフェッショナルケアの両方を行いましょ。



プロフェッショナルケア 3つのポイント

【その1】かかりつけ歯科医師をもち、定期的に歯科健診を受けよう

虫歯や歯周病は自覚症状が少ないため自分では気づきにくく、風邪とは違い自然に治らないため、知らない間に症状が進行し歯の寿命を短くします。痛みがなくても1年に1回は歯科健診を受け、虫歯・歯周病がないか確認し、口の健康を保ちましょ。

【その2】定期的に歯をクリーニングしてもらおう

歯並びの悪いところや歯周ポケットは、自分では磨きにくく歯垢がたまりやすいところ。歯垢は2〜3日で石灰化し歯石になり、自分で取り除くことが困難になります。歯石を放置しておくこと歯周病の原因になったり悪化させたりします。自分では取り除けない部分の歯垢と歯石を歯科医院などで定期的に取り除いてもらいましょ。

【その3】正しくセルフケアができていますか確認してもらおう

丁寧に歯磨きをしているつもりでも、磨き癖などにより磨き残しが出ます。歯科医院などで歯磨きの指導を受け、正しいセルフケアができるようにしましょ。指導では、体や口の状態を確認しながら、その人に合った磨き方を教えてくれます。磨きづらいなどの悩みがある人は相談しましょ。

自宅での治療ができます

介護が必要で歯科医院へ行くことが困難な高齢者などを対象に、自宅での歯の治療や口の困り事などの相談に対応します。気軽に相談してください。

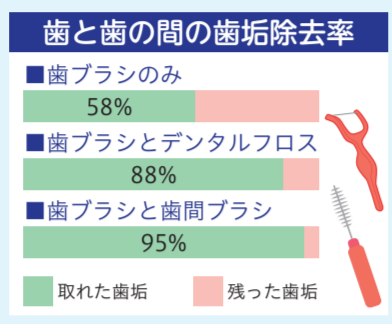
市在宅歯科医療連携室(月〜金曜9時〜17時 ☎025-244-5231)

相談は無料

セルフケア 3つのポイント

【その1】歯間部清掃用具(デンタルフロス、歯間ブラシなど)を使おう

歯ブラシのみで取れる歯と歯の間の歯垢の割合は約6割です。一方、歯間部清掃用具を併用すると約9割の歯垢を取ることができます。



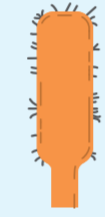
【その2】フッ化物を含む歯磨き剤を使おう

フッ化物は歯磨き剤の成分表に「フッ化ナトリウム」または「モノフルオロリン酸ナトリウム」と書かれています。この成分を含む歯磨き剤を日頃から使うことで、虫歯になりにくい歯をつくることができます。歯磨き剤を使った後は15ml(大さじ1杯程度)の水で5秒間程度のブクブクがいを1回するだけにし、フッ化物が口の中に残るようにしましょ。また、歯磨き後に1時間程度飲食を控えることで、フッ化物の効果を大きくすることができます。

【その3】歯ブラシは小刻みに動かす

歯ブラシはペンを持つように軽く握り、毛先が広がらない程度の軽い力で磨きましょ。一度に磨く範囲は1〜2本を目安とし、小刻みに20回程度磨くようにしましょ。磨き残しや一部だけの磨き過ぎを防ぐため、磨く順番を決めましょ。また、毛先が広がった歯ブラシでは歯垢を取り除くことができません。歯ブラシの毛先が広がってきたら新しいものに交換しましょ。

歯ブラシを後ろから見て、柄から毛先が見えていたら交換時期です



よい歯のコンクール最優秀者に聞きました



石黒静子さん
平成30年度「臭いいきいき人生よい歯のコンクール」で最優秀賞を受賞

歯のケアはどのようなことをしていますか?

毎朝起きてすぐと、朝・昼・夕食後に必ず歯磨きをしています。夕食後は特に丁寧に磨くようにしています。磨くときは歯間ブラシなども使い、歯と歯の隙間の汚れも取るようにしています。また、3か月に1回は歯科医院へ行き、歯石を取ってもらっています。おかげで83歳になった今でも自分の歯が29本残っています。

歯が健康で良かったことはありますか?

自分の好きな物を何でも食べられることですね。毎日の食事を楽しんでいます。また、自分の歯でよく噛んで食べることで口の筋力も鍛えられているので、しゃべることも不自由なくできています。趣味のカラオケなども楽しんでいます。

お口の体操でオーラルフレイルを予防しよう

顔の運動

①口をどかからせて上下に動かす

②口を横に広げて上下に動かす

③上を向いて口を横に広げて上下に動かす

唾液腺マッサージ

両手を頬に当て、ゆっくり円を描くようにマッサージ

前向き・後ろ向き

舌の運動

①舌を前に出して左右に動かす

②舌をゆっくりなめる

高齢期

オーラルフレイルに注意

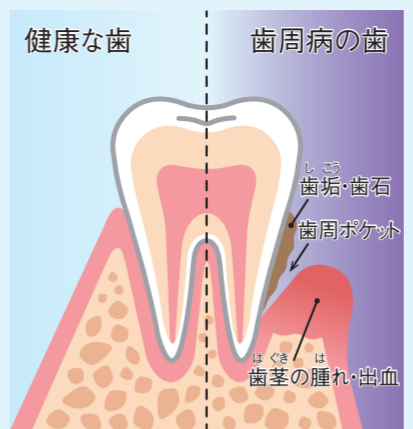
フレイルとは、加齢などにより心身の健康が低下した状態をいいます。フレイルの症状の中でも比較的早い段階で起きるのがオーラルフレイル(口の機能の低下)です。オーラルフレイルを放っておくと、食べられる物に偏りができ栄養バランスが乱れるため、そのほかのフレイルを進行させる原因になります。

健康寿命の延伸にはオーラルフレイルを予防することが大切です。

- 硬いものが噛めなくなった
 - むせることが増えた
 - 滑舌が悪くなった
 - 口の渴きが気になる
- 1つでも当てはまったら注意!

物が噛む力や飲み込む力が弱くなると、飲食物や唾液などが気道に誤って入ること起こる肺炎(誤嚥性肺炎)のリスクが高まります。肺炎は日本人の死亡原因第3位。症状が重症化しやすい高齢者は特に注意が必要です。

口の病気と全身の関係

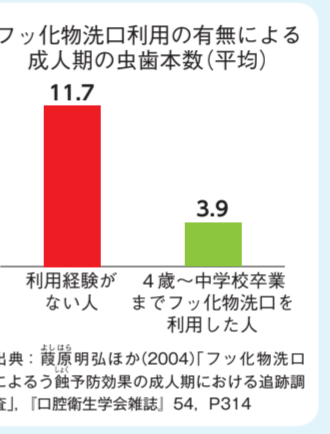


虫歯と歯周病は全身の健康にも影響しています。歯を失うことで食べられる物が限られて低栄養になったり、咀嚼ができなくなると脳への刺激が少なくなることによって認知症の悪化につながったりします。



虫歯予防には歯磨きをすることと合わせて、歯自体を丈夫にすることも大切です。歯を丈夫にするにはフッ化物の利用が効果的です。フッ化物は歯の表面のエナメル質を強化して、虫歯になりにくくします。新潟大学が2003年に

実施した、フッ化物洗口(フッ化物を含む水でブクブクがいをすること)・経験別の虫歯の本数調査によると、中学校卒業までフッ化物洗口を経験したことがない人に比べ、フッ化物洗口を継続的に利用していた人は成人期の虫歯本数が少ないという結果が出ています。



歯周病が体に及ぼす影響

認知症、動脈硬化、血管、肺炎、肥満、骨粗しょう症、骨、おなか、子宮、すい臓、肺、心臓、狭心症・心筋梗塞、心内膜炎、糖尿病、胎児の低体重・早産、がん

虫歯予防には歯磨きをすることと合わせて、歯自体を丈夫にすることも大切です。歯を丈夫にするにはフッ化物の利用が効果的です。フッ化物は歯の表面のエナメル質を強化して、虫歯になりにくくします。新潟大学が2003年に

実施した、フッ化物洗口(フッ化物を含む水でブクブクがいをすること)・経験別の虫歯の本数調査によると、中学校卒業までフッ化物洗口を経験したことがない人に比べ、フッ化物洗口を継続的に利用していた人は成人期の虫歯本数が少ないという結果が出ています。

成人期

歯周病チェック

- 歯を磨くと歯茎から血が出る
 - 歯茎が腫れることがある
 - 歯と歯の間に食べ物が挟まる
 - 口臭が気になる
 - 歯が浮いた感じがする
 - 歯がぐらぐらする
- 1つでも当てはまる人は歯周病の可能性が高いです

成人歯科健診もいっ得?

市では40歳・50歳・60歳・70歳の人を対象に成人歯科健診を実施しています。平成30年度の対象者には昨年4月に受診券(はがき)を発送しています。委託医療機関に受診券を持参することで、500円(70歳は無料)で歯科健診を受診することができます(要予約)。受診期限は3月31日です。まだ受診していない人はぜひ受診してください。圏区役所健康福祉課

幼少期



シーラントで奥歯を守る

シーラントは、生え始めの永久歯の奥歯の溝を薄いプラスチックで埋める虫歯予防法です。奥歯の溝は複雑な形をしていて歯ブラシの毛先が届かず歯垢がたまりやすいので、シーラントで虫歯を防ぎましょ。

子どもの生え始めの歯は弱く、虫歯予防が特に大切です。虫歯の主な原因は「虫歯菌」「甘い食品・飲料」「歯の弱さ」の3つです。小さい子どもは自分だけでは磨き残しが出やすいので、10歳頃までは保護者が仕上げ磨きをしましょ。甘い食品・飲料は、飲食する頻度・時間が多くなるにつれて、虫歯になりやすくなるといわれています。おやつは1日2回以下に抑え

時間を決めて取るようにしましょう。歯を強くするためにフッ化物を利用しましょ。自分では、歯科医院で定期的なフッ化物を塗ってもらいましょう。うがいができるようになる4歳頃からは、フッ化物を含んだ水でぶくぶくうがいをする習慣を付けましょ。うがいをするためのフッ化物洗口液は歯科医療機関や薬局で購入できます。

ライフステージごとのチェックポイント