

あなたの歯を守りたい

歯を毎日磨いている人でもただ漫然と磨いている人も多いでしょう。また、歯も磨かずにそのまま寝てしまうなど、日々の歯の手入れを怠っている人もいます。しっかりとした歯の磨き方を知って健康な歯を守りましょう。
(篝火)

歯ブラシでの手入れ

歯ブラシでの手入れが一番大切です。意識しないと磨けない部分も多いので、注意して日々きれいに磨きましょう。

歯ブラシ・歯磨き粉の選び方

市販の歯ブラシや歯磨き粉は種類が多く、どれがいいのか迷ってしまいます。ですが、スタンダードなタイプの歯ブラシで歯磨きはきれいに行えます。それに加えて右図のような基準で歯ブラシや歯磨き粉を選びましょう。個人差があるので、歯科医師の意見を基に自分に合ったものを選ぶとよりよいでしょう。

- ・硬さは普通か軟らかめ
- ・毛先は丸めでまっすぐ
- ・ナイロン製
- ・長さは2cmくらい
- ・毛の高さは1cmくらい
- ・上から見たとき、毛が3列になっている

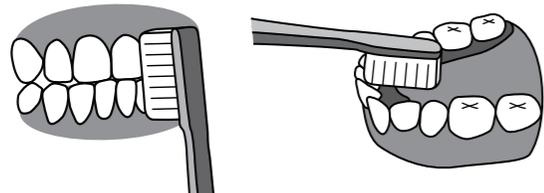


- ・フッ素が含まれている
- ・研磨剤が多量に含まれていない
- ・自分の口内状況に合っている
(口の中が粘つくのであればさらさらになるものなど)

歯の磨き方

磨き方の基本をSTEP1で、部位に応じた磨き方をSTEP2で、磨くのが難しい部分の磨き方をSTEP3でそれぞれ学んでいきましょう。歯並びの良くない人はさらに注意して磨きましょう。

STEP2



- ・前歯の表を磨く際には、上下の歯の先と先を合わせた状態にして縦に磨く
- ・前歯の裏を磨く際には、歯ブラシの「かかと」を使ってかき出すように磨く
- ・歯のかみ合わせの部分はいろいろな方向に歯ブラシを動かして磨く
- ・上顎の一番奥の歯を磨く際には、口を閉じながら歯ブラシを差し込んで磨く

STEP1

- ・歯磨き粉はつけすぎない
- ・力を入れず、ペンを持つように軽く歯ブラシを持つ
- ・歯の表面に対して毛先を約45度の角度で軽く当て、前後に細かく振動を与える



STEP3

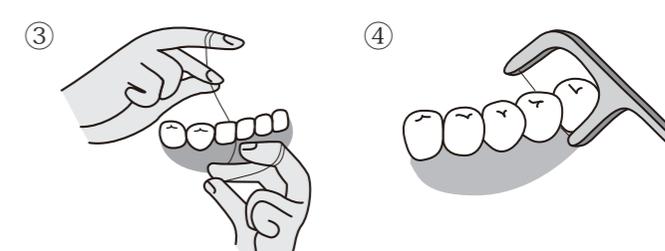
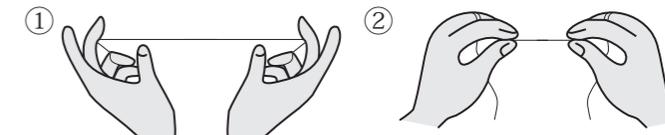
- 難関!**
- ・白歯(奥歯)の内側を磨く際には、意識して毛先を歯と歯茎の間に当てて磨くとよい
- 最難関!**
- ・上顎の一番奥の歯を磨く際には、口をやや閉じ気味にして、唇を横に伸ばしやすい状態を作り、歯ブラシを入れ込んで磨くとよい

フロス・歯間ブラシでの手入れ

歯ブラシではどうしても磨き切れない部分があります。他のブラッシング用品を用いて隅々まで磨きましょう。

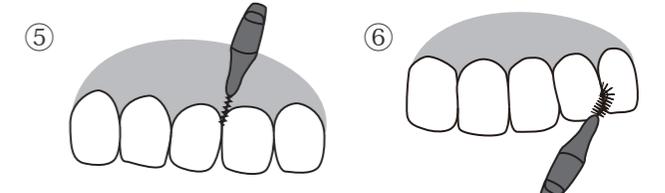
フロスの使い方

- ・40cmほどの長さに切り、中指に糸を巻き付ける(図①)
- ・親指と人差し指で糸をつまむ(図②)
- ・のこぎりをひくように左右に動かしながら歯のすき間に入れて根元からかき上げる(図③)
- ・ピック型のもも必要に応じて用いる(図④)



歯間ブラシの使い方

- ・歯の間に差し込んで磨く。入らない箇所は無理に差し込んではいけません
- ・入れるときは歯の根元側から先側に向かって差し込む(図⑤)
- ・奥歯の場合、ブラシの先を曲げて使う(図⑥)



その他

これまでの手入れの方法以外にも歯を守る方法があります。ぜひ知っておきましょう。

電動歯ブラシでの手入れ

電動歯ブラシは誰でもうまく歯磨きができる便利な道具です。しかし、用いる際にはいくら電動とはいえ自分で歯の磨く場所に持っていかなければ磨けないこと、またどうしても磨き切れない場所があることに注意しましょう。また、普通の歯ブラシなどと併用するとよりよいでしょう。

毎日の食事

歯磨きだけではなく、毎日の食事からも歯の健康を守ることができます。カルシウムはもちろんのこと、リン、各種ビタミン、鉄、マグネシウム、フッ素を取ると歯にとってよいです。具体的には、緑黄色野菜、小魚、海藻などを取り、砂糖や化学物質の入った食品をなるべく控えるとよいです。

定期健診へ行こう

日々きれいに歯を磨いても自分の手だけではどうしても行き届かない部分が出てきてしまいます。年に2、3回帰省した際などに歯科に定期健診に行きましょう。歯磨き指導をしてもらえることもあるのでさらにステップアップすることもできるはずです。

歯は一生付き合っていく大切なものです。日々の少しの心がけで虫歯や歯周病などの病気を防ぐことができます。そして、年を取った時に丈夫な歯のままで過ごせます。ぜひこの記事の内容を実践し、よりよい歯を守っていきましょう。

参考文献:『新訂 歯がわかる本』鶴居久一、みずうみ書房
『歯の話 デンタル博士の歯のことが何でも分かる本』
鹿児島県歯科医師会、南日本新聞社