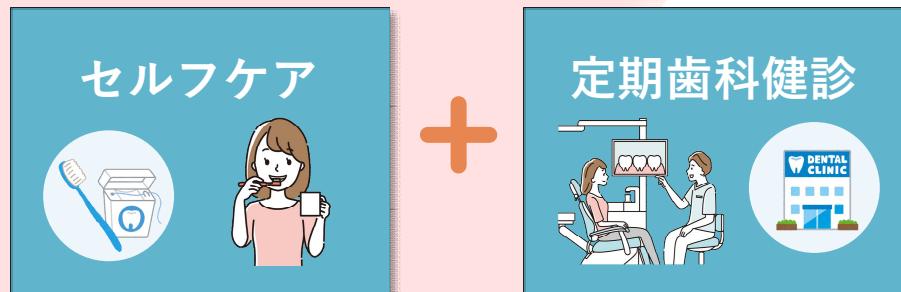


セルフケアとあわせて 定期歯科健診を受けましょう！

健康な口を維持するためには、自宅でのセルフケアと定期的な歯科受診が大切です。
気になる症状がなくても、定期的に歯科医院を受診しましょう！



⚠ 災害時でもお口のケアが大切です！

災害時は口腔環境が悪化しやすく、誤嚥性肺炎等のリスクが高まります。
防災バッグ等に普段使用している口腔ケアグッズも備蓄しておきましょう。

✓防災バッグに入っていますか？

- ☐ 歯ブラシ
- ☐ ノンアルコールウェットティッシュ
- ☐ マウスウォッシュ
- ☐ 歯みがきガム
- ☐ (入れ歯の方) 入れ歯ケース 等…



水が少ないときのセルフケア方法

- ① コップに少量の水を用意し、歯ブラシを濡らして歯をみがく
- ② 合間に歯ブラシの汚れをティッシュ等で拭き取る



あなたの歯
10年後も大丈夫？



今日からできる

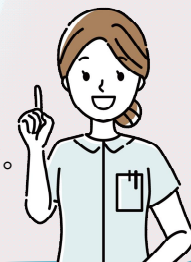
健口習慣



毎日歯をみがいていても歯ブラシだけでは、
約4割も汚れ（歯垢）が残っていることが
分かっています！

汚れ（歯垢）をしっかり落とすには、
歯ブラシとあわせて「デンタルフロス」や
「歯間ブラシ」を活用するのがオススメです。

出典：山本他 日歯周誌 1975年を改編



歯みがきのコツとポイントは次のページで紹介しています！



歯みがきのコツとケアの順番



手鏡を使います！

STEP

1

デンタルフロスと歯間ブラシ

歯みがき前が効果的！

狭いすき間に！

デンタルフロス

ホルダータイプ



(奥歯用)

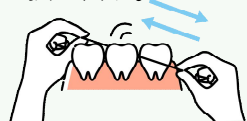
(前歯用)

ロールタイプ



(全歯対応)

- ①のこぎりのように前後に動かしながら歯と歯の間にゆっくりフロスを入れる。
- ②片側ずつ歯ぐきの中に糸が隠れるくらい入れて汚れを掻き出す。



広いすき間などに！

歯間ブラシ



※歯間ブラシにはサイズがあります。歯のすき間に合うものを歯科衛生士に選んでもらいましょう。

- ①ゆっくりと歯と歯の間に挿入する。
- ②まっすぐ数回往復して動かした後、片側ずつ歯に沿わせて往復して動かす。



※歯ぐきを傷つけないよう注意しましょう！

STEP

2

歯ブラシでしっかりケア

鉛筆持ちで優しい力でみがこう！

✓ check 歯ブラシの毛先が広がっていませんか？ 歯ブラシの交換目安は1か月に1回！

みがきにくい所

奥歯のかみ合わせ

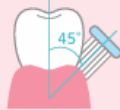
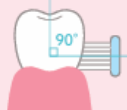
歯と歯の間

歯並びがでこぼこしている所

歯と歯ぐきの境目

歯ブラシの当て方

- 歯面に垂直にあてる
- 歯周ポケットに入れる



- 前歯は歯ブラシを立てて上下に動かす



フッ素入り歯みがき粉がおすすめ！

入れ歯の方は入れ歯のお手入れも忘れずに！

- ・毎食後やわらかいブラシで清掃しましょう。
- ・1日1回は入れ歯洗浄剤を用いて洗浄しましょう。

歯みがき粉不要！



セルフケアの豆知識

歯みがき粉は以外と多め！？

年齢	歯みがき粉の適量 (フッ化物イオン濃度)
歯が生えてから 2歳まで	米粒程度 (900~1,000ppmF)
3歳~5歳	グリーンピース程度 (900~1,000ppmF)
6歳以上	歯ブラシ全体 (1,400~1,500ppmF) ※高濃度

出典：健康日本21アクション支援システム健康づくりサポートネット

※フッ化物（フッ素）とは、歯質強化、むし歯菌の働きを弱めるなどの効果があり、むし歯の予防に有効な成分です。
※濃度はパッケージなどをご確認の上、高濃度フッ化物イオン配合の歯みがき粉については、6歳未満の使用は控え、子どもの手の届かないところに保管しましょう。

うがいの水は少量で！

フッ素をすすぎ過ぎないように、歯みがき後のうがいはおちょこ1杯程度の水で、1回程度にしましょう。
また、歯みがきのあとは、2時間程度、食事をひかえると長時間フッ素を口の中に留めることができ、効果的です。

仕上げにマウスウォッシュ！

仕上げに殺菌効果のあるマウスウォッシュを使うと、長時間細菌の繁殖を防ぐことができます。