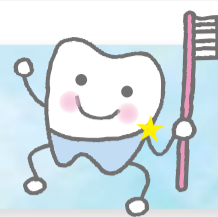


お口をキレイにしましょう!



問合せ 市役所健康推進課 (☎31-4524)

お口のケア用品は歯ブラシだけじゃない!!

歯間ブラシ、舌ブラシ、デンタルフロス(糸ようじ)などがあります。

今回はホルダータイプのデンタルフロス(糸ようじ)を紹介します

皆さんは、デンタルフロスを使っていますか? 歯ブラシの前にデンタルフロスを使って、歯と歯の間の汚れを最初に取りましょう。糸まきタイプや、持ち手が付いているホルダータイプなど、自分の使いやすいタイプを選びましょう。

●F字型：前歯の歯と歯の間に適した形状です。



●Y字型：奥歯の歯と歯の間に適した形状です。

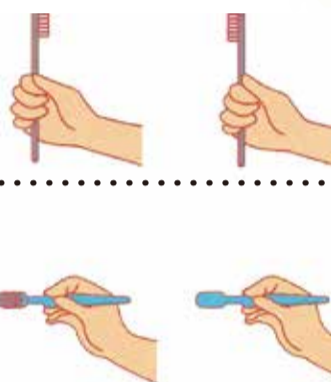


歯ブラシの正しい持ち方と力の入れ方

力まかせにゴシゴシ磨いても汚れが落ちないだけでなく、歯ぐきを傷つけてしまう恐れがあります。

力加減が不安な方は、キッチンスケールなどを使って、150~200グラムがどれくらいなのか体験してみてください。意外と、軽い力で汚れは落ちます。

150~200gの軽い力(毛先が広がらない程度)でみがく



パームグリップ

手のひら全体で握るように持つ方法です。高齢者や子どものように、力が入りにくい方におすすめの持ち方です。

ペングリップ

力が入りすぎてしまう方はペングリップをおすすめします。余計な力が入らず、小刻みに動かしやすいため、隅々まで丁寧に磨けます。

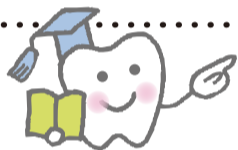
歯の磨き方

【スクラッピング法】

歯ブラシの毛先を歯の面に垂直に当てて、6~9ミリ幅で小刻みに動かします。大きな横磨きにならないように注意しましょう。歯と歯ぐきの境目は歯肉炎になりやすい部分なので、予防と治療に効果的です。

【1本ずつの縦磨き法】

1本ずつ丁寧に歯ブラシを縦にあてて磨く方法です。歯並びの悪い人に特におすすめです。



お口のエチケット

デンタルリンスとマウスウォッシュの違い

デンタルリンスは、適量をお口に含んですすいだら、歯ブラシで丁寧にブラッシングします。チューブに入った歯磨き粉のように水ですすぐ必要はありませんが、軽くすすいでも問題ありません。

マウスウォッシュは、歯ブラシでのブラッシングを終えてから、適量をお口に含んで20~30秒間すすぐだけでOKです。

その後は水ですすぐ必要はありません。ブラッシングすることが前提なので、歯磨きの代わりにはなりません。



歯磨き粉について

歯磨き粉はフッ素配合と表示されているものを選びます。フッ素は「歯を強くする」「むし歯菌への抵抗力を高める」「歯の表面を再生する」効果があり、毎日少量のフッ素を歯に浸透させることが効果的な予防になります。中高生以上は1450ppmのフッ素濃度の歯磨き粉を使って大丈夫です。

年齢	使用量
6か月(歯の萌出)~2歳	切った爪程度の少量(3mm程度)
3~5歳	5mm以下
6~14歳	1cm程度
15歳以上	2cm程度

●うがいの水は少量で、流しすぎない。1回程度にしましょう。

●磨いたあとは30分以上、食事を控えると効果的です。

フッ素を歯に吸着させるため

デンタルガムを活用しよう~ガムを噛むことの効果~

①唾液分泌量の増加

よく噛めば唾液の量も多くなり、さまざまな作用により、お口の乾燥、むし歯や歯周病の予防につながります。

②脳の活性化

ガムをよく噛むと、脳が活発に活動することが分かっています。口の中に何も入れずに噛んでも脳は活発に活動せず、ガムをしっかり噛むことで脳の活性化がみられたという報告があります。

③姿勢の安定

咀嚼筋が活発に働くことが、姿勢を正しい位置に戻すことに関連するといわれています。噛むことによりしっかりと姿勢が安定することで、自身の持っている力を出し切ることが可能です。



休日の歯のトラブルは

休日緊急歯科診療所をご利用ください

診療日 日曜日、祝日、年末年始

時間 午前10時~午後0時30分、午後2時~4時

場所 城山2-2-15 釧路歯科医師会館

※要保険証(保険証がなければ全額自己負担となります)

問合せ 釧路歯科医師会 (☎42-8336)

☎http://www.kushirodental.com/



歯科衛生士さんの再就職を応援します!

釧路歯科医師会では、結婚、出産、育児などで歯科衛生士を離職した方の再就職を支援しています。

復職を考えているが、歯科衛生士への復職に不安があり足踏みしている方は、お気軽にご相談ください。

問合せ 釧路歯科医師会 (☎42-8336)