



むし歯予防の ポイント



むし歯になる原因



これらの条件がそろったときにむし歯になる！



それぞれの原因への対策をバランスよく行うことが大切なんだ

➡ フッ化物を利用し歯の質を強くする

① フッ化物洗口

低濃度のフッ化物溶液を使い、ぶくぶくうがいをする

② フッ化物歯面塗布

歯科医院で高濃度のフッ化物ゲル等を塗る

③ フッ化物配合歯磨剤

フッ化物の入った歯磨き剤を使って歯磨きをする



お店に売っている歯磨き剤の約9割にフッ化物が入っているよ

海外では、むし歯予防のために
水道水のフッ化物濃度を調整する
「水道水フッ化物濃度調整」が実施されている国もあるよ

➡ 食事やおやつを工夫して
口に残る糖分をへらす



①砂糖の量に注意

甘いお菓子のほかジュースやスポーツドリンクにも
多くの砂糖が入っている

②食べている時間を減らす

お口の中に長くとどまる食べ物(あめ・キャラメルなど)や、
だらだら食いに注意

③食べるタイミングを考える

寝ている間はお口をきれいにする唾液の量が減るので、
寝る前の飲食はできるだけ控える

➡ プラークを歯みがきで落とす

①基本の使い方をマスターする

歯ブラシの毛先を歯の表面に当て、力は入れすぎず、小刻みに動かす

②順番を決めてみがく

みがき残しを防ぐ

③プラーク(歯垢)が残りやすい場所を意識する

例えば…



歯と歯の間



歯と歯ぐきの間



奥歯の溝

乳歯のむし歯

- ・哺乳瓶にジュースを入れて飲むこと
 - ・卒乳児期が遅いこと
 - ・歯みがき開始が遅いこと
- などで生じる

永久歯のむし歯

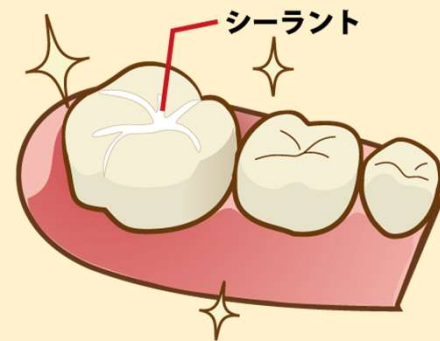
- ・自分で歯磨きを行う場合、奥歯や新しく生えた歯にみがき残しが多い
- ・特に歯ブラシの届かない臼歯の溝のむし歯が多い

予防のポイント

歯科医院で臼歯の溝を埋めるシーラントやフッ化物の利用が特に重要

シーラント

奥歯の溝を物理的に封鎖したり、シーラント材の中に含まれるフッ化物により再石灰化作用を促進したりするむし歯予防法





歯周病予防の ポイント



歯周病の進み方



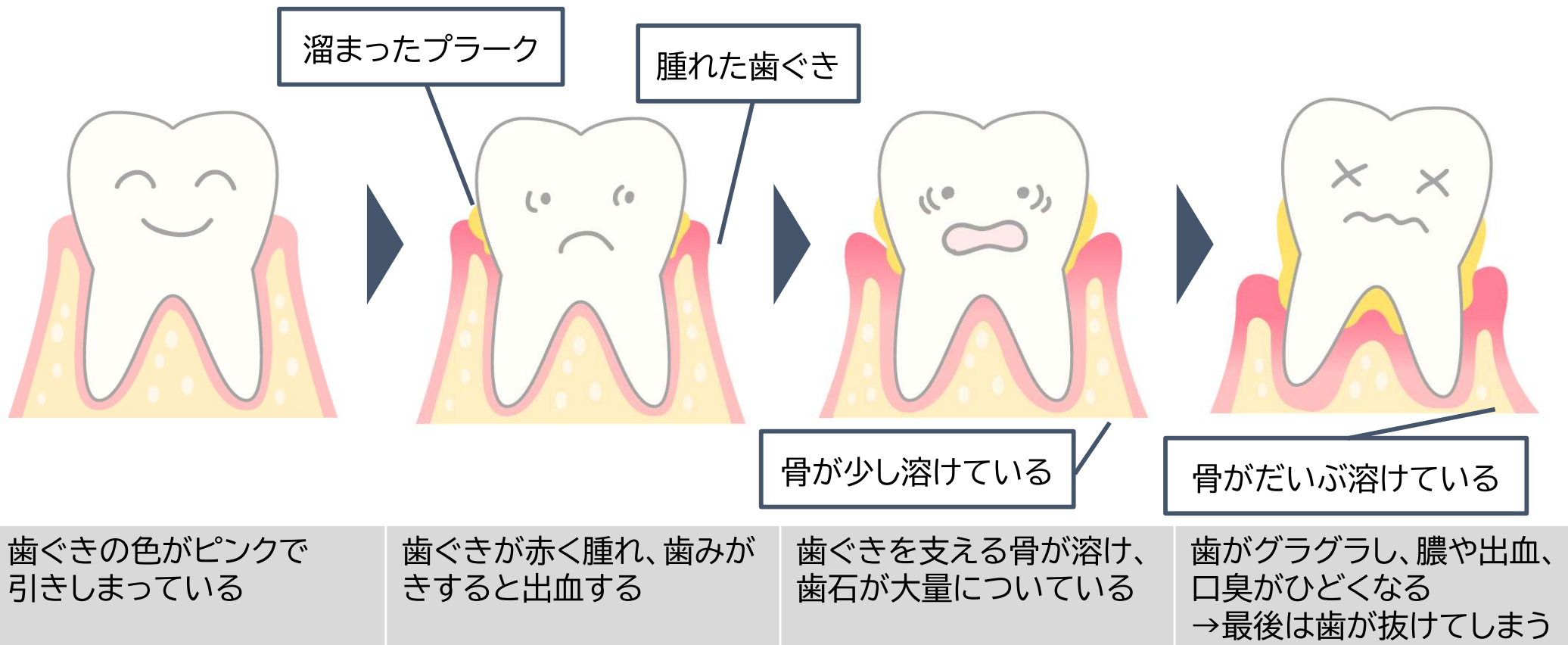
健康な歯ぐき

歯周病

歯肉炎

歯周炎(中度)

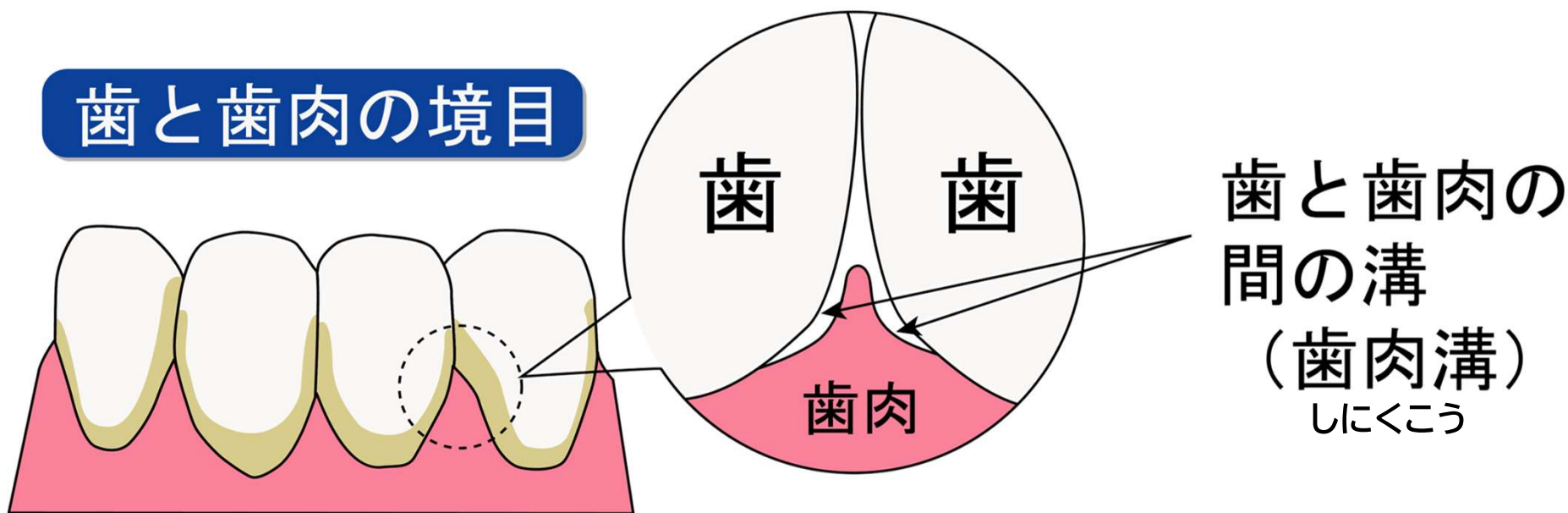
歯周炎(重度)



歯みがきしたときの出血は最初の赤信号だよ！

➡ 歯と歯ぐきの境目の溝(歯肉溝)^{しにくこう}の
プラークをどれだけきれいにするか

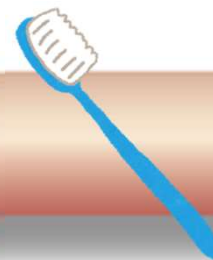
歯と歯肉の境目



特に歯と歯の間の歯肉溝^{しにくこう}は歯ブラシが届きにくく
歯周病の約8割が歯と歯の間から発生するんだ
そういうときは歯間ブラシやデンタルフロスを使ってみよう

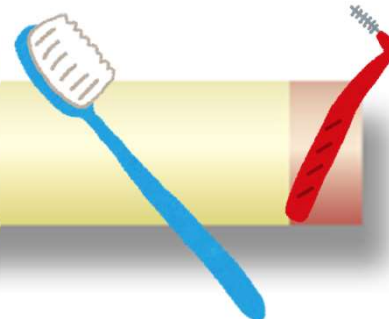
歯ブラシのみ

取れたプラーク量 58%



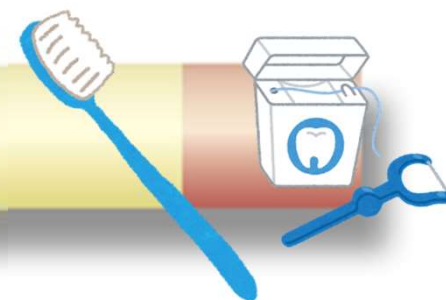
歯ブラシと歯間ブラシ

95%



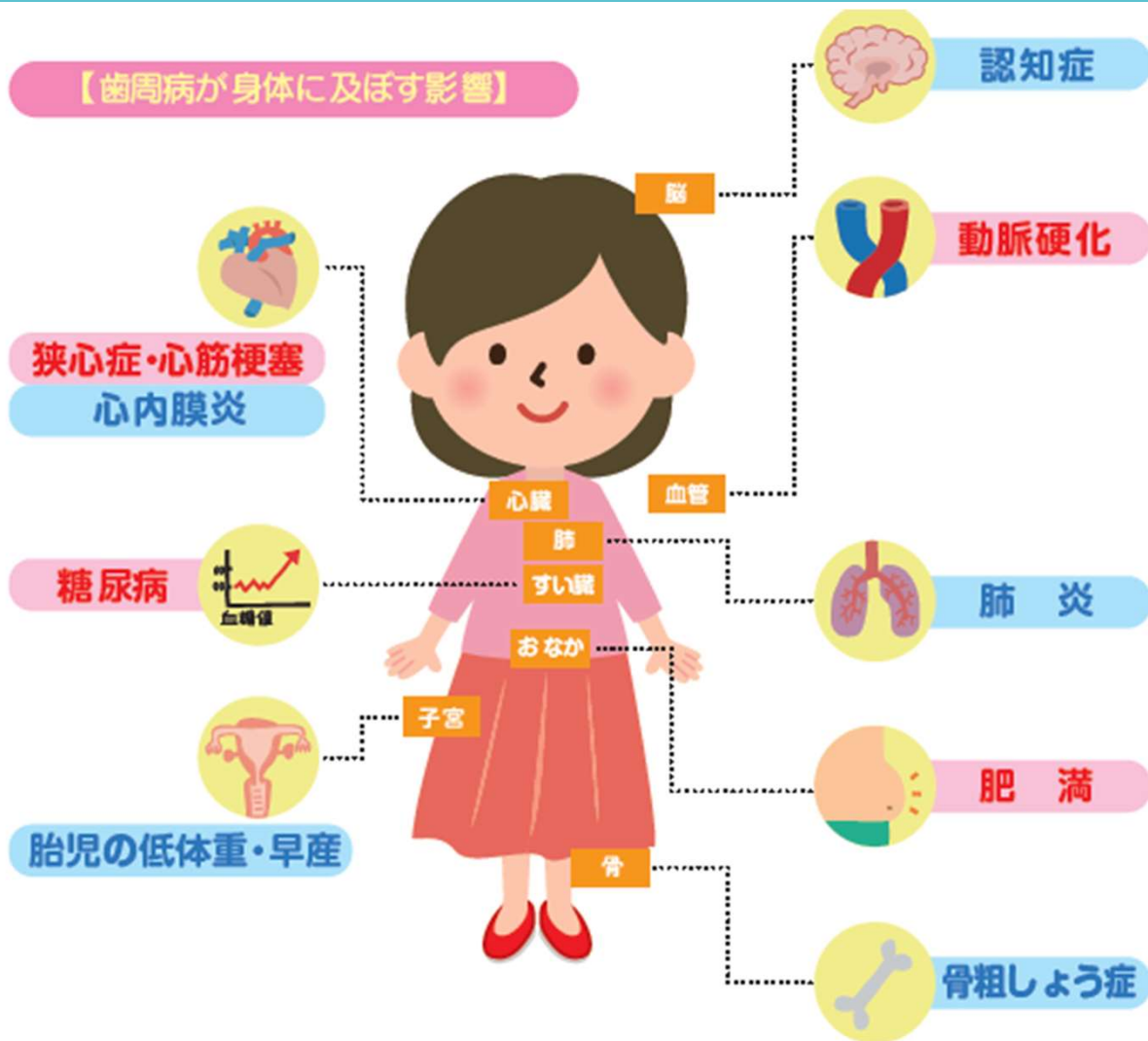
歯ブラシとデンタルフロス

88%



歯ブラシだけだと汚れは半分くらいしか落ちないんだ

歯周病が身体に及ぼす影響



歯周病はお口の中だけの問題じゃないんだね
全身の健康のためにもお口の健康が大切だね



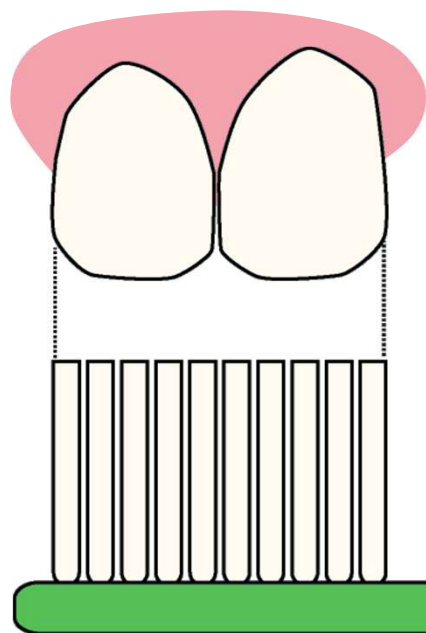
ブラッシングの ポイント



歯ブラシの選び方

大きさ 「小さめ」のもの

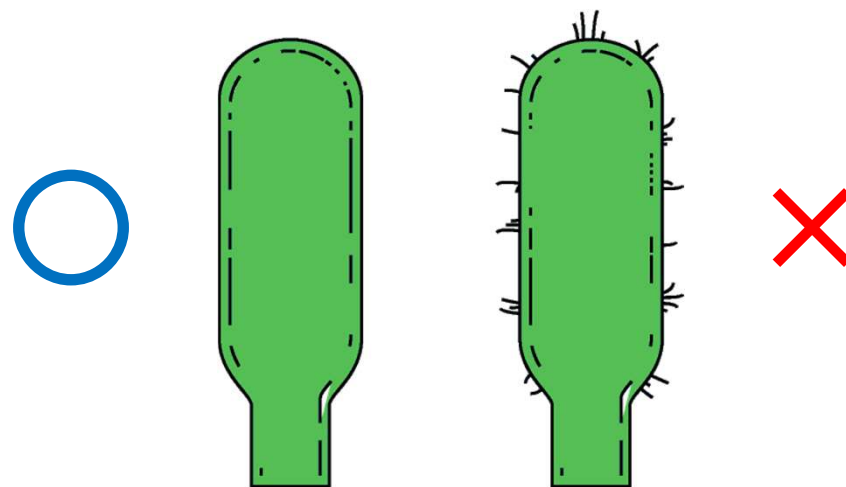
硬さ 「ふつう」のもの



歯ブラシの毛先の
大きさは
前歯2本分くらい

交換の目安

毛先が広がってきたら



裏側から見て毛先がはみ出していたら
交換のタイミング

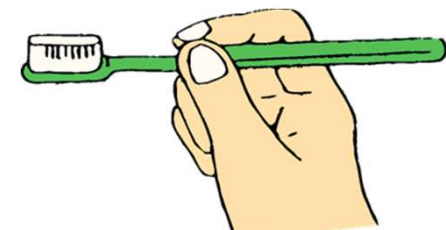
ブラッシングのポイント2

磨く回数・握り方・動かし方



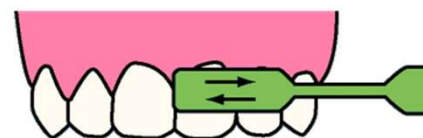
磨く回数 「食べたたら磨く」が基本

握り方 **ペンダグリップ**(えんぴつ持ち)がオススメ



動かし方 歯2本分ぐらいを目安に

10~20回**小刻みに**動かします



みがく順番を決めておくと
みがき忘れの防止になるからおすすめだよ！

みがき残しやすい場所



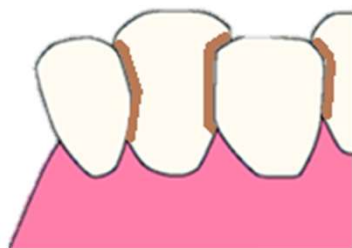
歯と歯の間



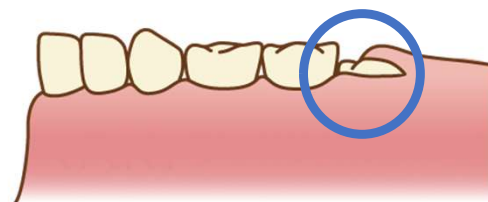
歯と歯肉の境目



奥歯のかみ合せの溝



歯並びの悪いところ



歯の高さが違うところ

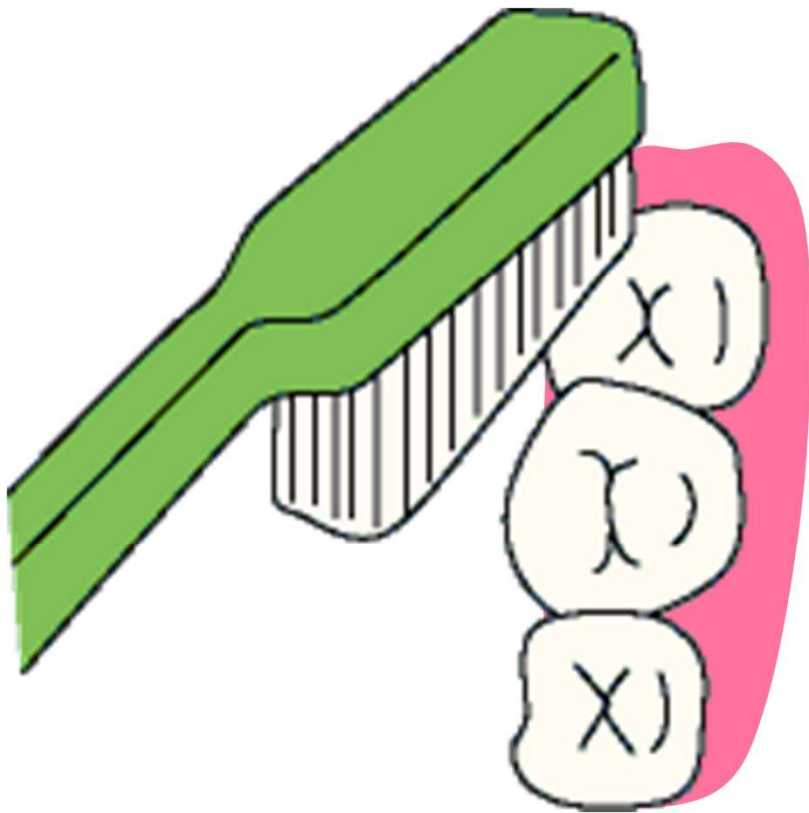


お口の状態は人それぞれ、みがき残しやすい場所も人それぞれ
歯科医院でみがき残しチェックをしてもらおう

ブラッシングのポイント4 歯ブラシを当てにくい場所

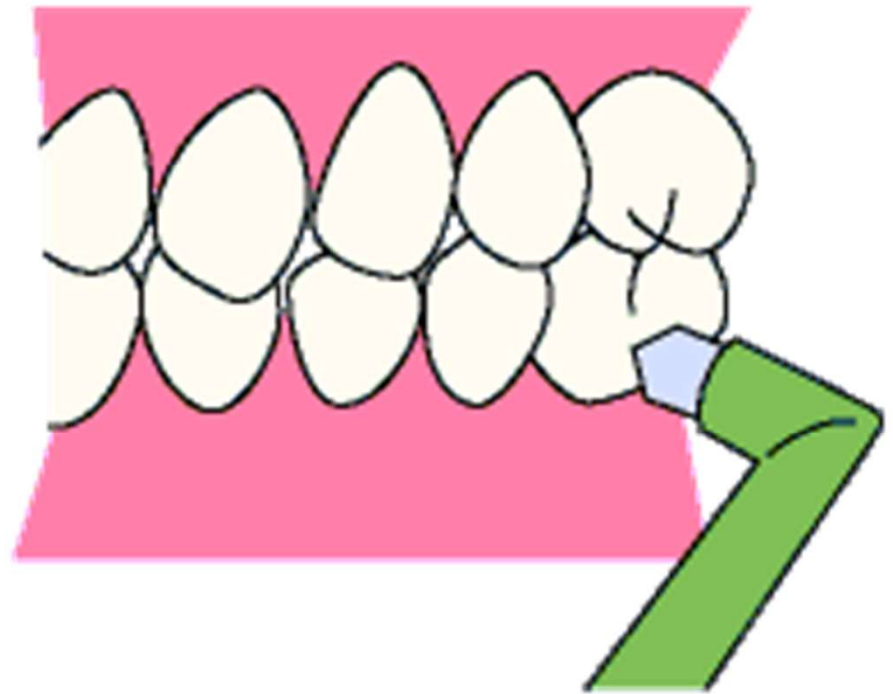


一番奥の歯



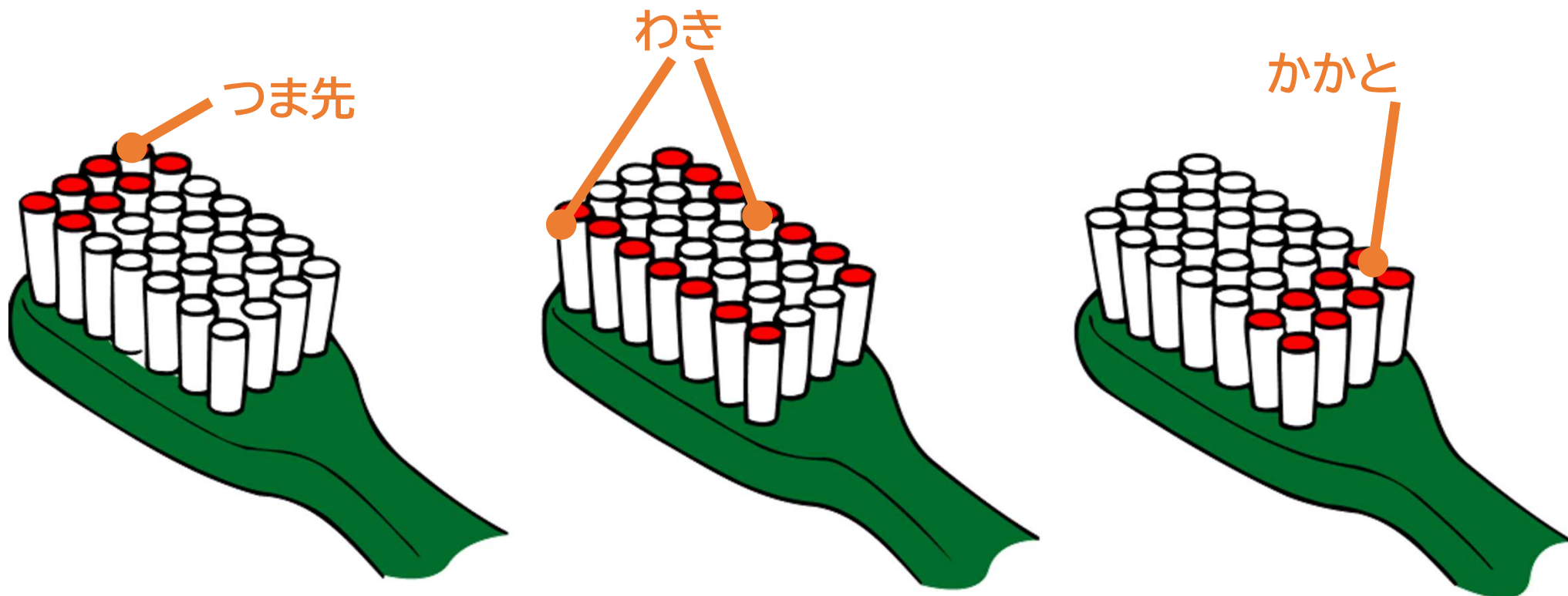
斜めから歯ブラシを入れる

歯のカーブが大きいところ 歯並びの悪いところ



タフトブラシ(一歯用ブラシ)を使う

ブラッシングのポイント5 歯ブラシの毛先部分の呼び方



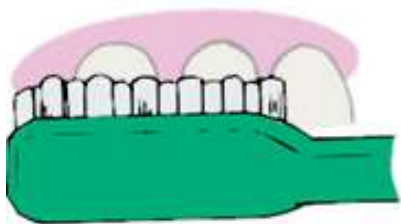
毛先を使い分けることで効果的に磨けるよ！

ブラッシングのポイント6 毛先部分の使い分け



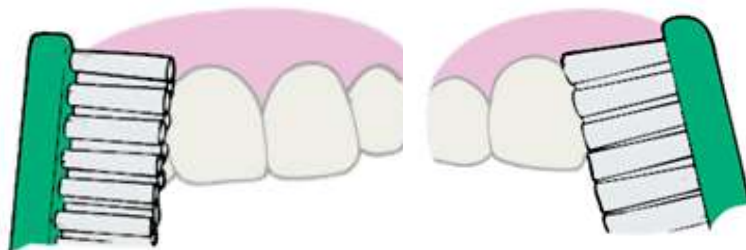
前歯

中央部



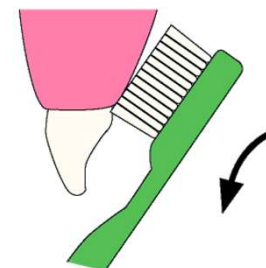
全面を使う

側面



わきを使う

裏側



かかとを使う

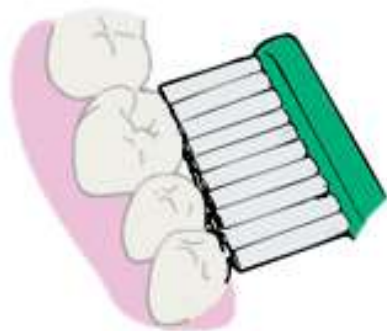
奥歯

奥側



つま先を使う

中央部



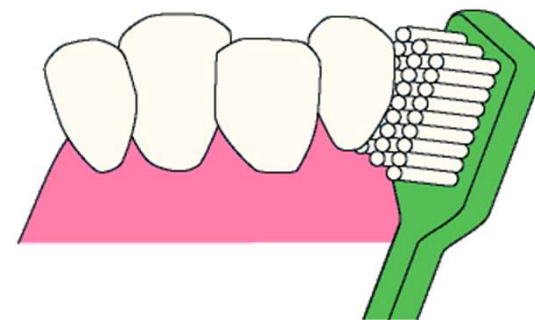
わきを使う

手前側



かかとを使う

歯並びが悪いところ



わきを使う



デンタルフロスの 使い方



Y字型フロスの使い方

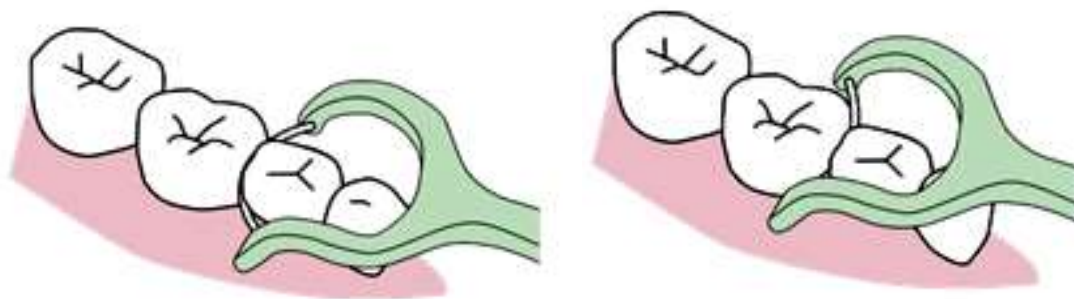


STEP1

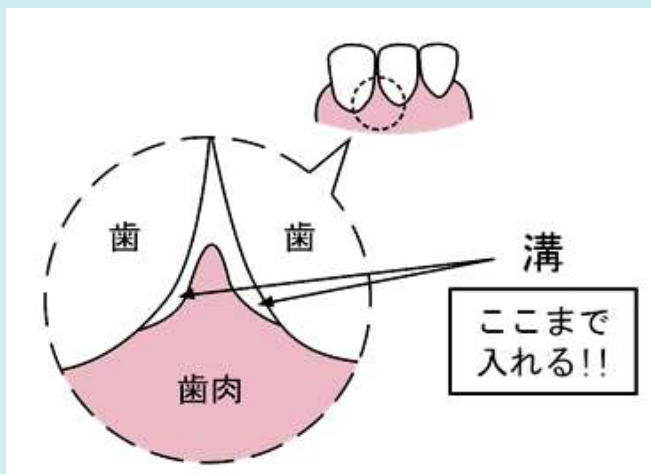


- 歯と歯の間に、**のこぎり**を引くようにゆっくりフロスを入れる
- **歯と歯の間の溝**まで入れる

STEP2



- 歯の側面にフロスを押しつけるようにして2~3回**上下**に動かし、プラークをこすり取る
- **隣り合った面**も同じように行う



歯と歯ぐきの間の溝まで
しっかりと入れ込むことが
ポイント！

糸巻きタイプフロスの使い方

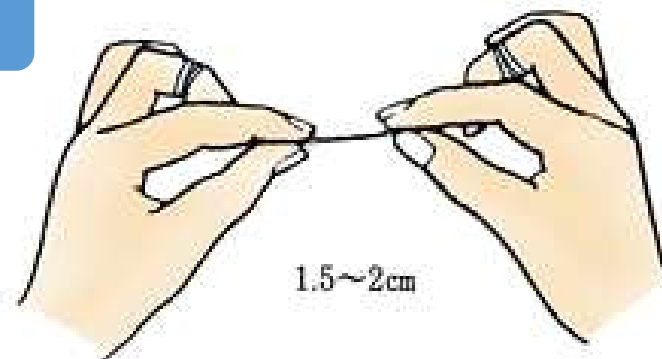


STEP1



フロスを30~40cmにカットし
両端を中指に巻きつけ
左右の間隔を**15cm**程にする

STEP2



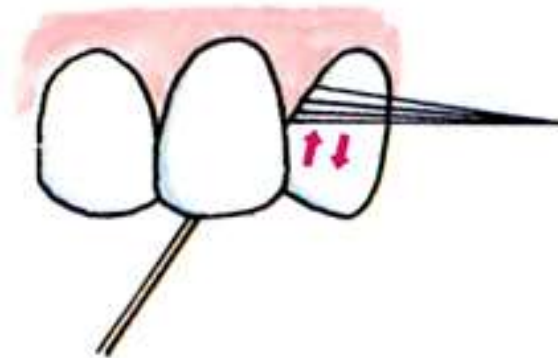
両手の人差し指と親指でフロスをピンと張り
その間を**1.5~2cm**の距離にする

STEP3



- ・歯と歯の間に、**のこぎり**を引くようにゆっくりフロスを入れる
- ・**歯と歯の間の溝**まで入れる

STEP4



- ・歯の側面にフロスを押しつけるようにして2~3回**上下**に動かし、プラークをこすり取る
- ・**隣り合った面**も同じように行う