



今月のテーマ

## 8020 達成のための歯磨き

ハチマルニイマル

8020とは「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動のことです。20本以上自分の歯が残っていれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて、この運動が始まりました。



ハチマルニイマル **8020達成のために歯磨きをきちんとしましょう。**

歯磨きは、うがいでは取り除けない細菌のかたまりである歯垢を取り除き、虫歯や歯周病にならないようにするためにおこないます。

歯垢とは、生きた細菌のことで歯周病や虫歯の原因になり、歯の表面にくっついているため、うがいでは取り除くことが出来ません。また歯周病が進行すると歯を支える骨（歯槽骨）を溶かし、やがて歯が抜けてしまう原因になります。

### 歯磨きの効果とは!!



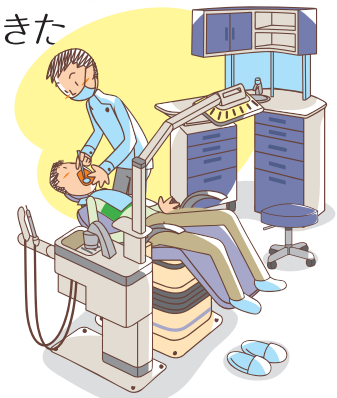
1. 歯垢を取り除き、歯周病を予防する
2. 歯の表面についた虫歯菌を取り除く
3. 口臭を防ぐ
4. ステイン(歯の着色汚れ)を除去する



※一つでも当てはまるものがある場合、歯科医院でチェックしてもらいましょう

- 歯ぐきの色が赤い、どす黒い
- 歯と歯のあいだの歯ぐきが丸く、腫れぼったい
- 歯ぐきが、疲労時やストレスがかかっているときに腫れやすい
- 歯ぐきが退縮して歯と歯のあいだにすき間ができてきた
- 歯が長く伸びてきた
- 歯の表面を舌でさわるとザラザラする
- ブラッシング時などに歯ぐきから出血しやすい
- 起床時に口が苦く、ネバネバして気持ち悪い
- 歯ぐきを押しと白い膿がにじみ出てくる
- 歯がグラグラする
- 歯と歯のあいだに食べ物が挟まりやすい
- 人から口臭があるといわれる

簡単な歯周病チェック!!



歯周病や虫歯予防のためにご家庭で正しいブラッシングをしましょう。

## ◆ 歯磨きの基本 ◆

1か所を20回以上、歯並びに合わせて歯磨きしましょう。次の3つのポイントに注意することが大切です。

### ポイント①

毛先を歯の面にあてる



ハブラシの毛先を歯と歯ぐき(歯肉)の境目、歯と歯の間に、きちんとあてる

### ポイント②

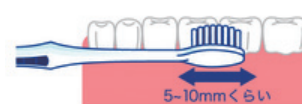
軽い力で動かす



ハブラシの毛が広がらない程度です

### ポイント③

小刻みに動かす



5～10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1～2本ずつ磨く

## ◆ 歯磨きの工夫 ◆

「歯磨きの基本」を守りながら、ハブラシが届きにくい歯も、工夫して丁寧に歯磨きしましょう。

### 工夫① でこぼこ歯並び

前歯のでこぼこしている歯は1本1本にハブラシを縦にあてて毛先を上下に細かく動かしましょう。

### 工夫② 世の低い歯

奥歯の背の低い歯に対しては、ハブラシを斜め横から入れて、細かく動かしましょう。

### 工夫③ 歯と歯ぐき(歯肉)の境目

歯ぐき(歯肉)に対しては45度の角度に毛先をあててハブラシを5mm幅程度で動かしましょう。

ライオン株式会社 参照

## ◆ フッ素配合ハミガキ剤で、再石灰化を促進 ◆

ハミガキ剤は歯の再石灰化を促す「フッ素」を配合したものがおすすめです。フッ素配合ハミガキ剤は、歯垢(プラーク)の除去だけでなく、再石灰化により、酸で溶けた成分を歯に戻して修復してくれます。



奥歯はものを噛むのに特に重要な歯です。奥歯を1本失うともものを噛む力は30～40%も低下してしまい、食べ物の消化、吸収も悪くなってしまいます。奥歯を磨く時も「歯磨きの基本」は同じです。毛先を歯面にきちんとあて、軽い力で小刻みに動かして磨きます。ただし、奥歯は歯ブラシが届きにくいので、毛先を歯面にきちんとあてるための工夫が必要です。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、  
お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 本店

**みやこ薬局** 本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店  
北山店・紫竹店・大宮店・みやこケアプランセンター(北山店横)  
<http://www.miyako-ph.co.jp>