

こんにちは!

村立東海病院



たかが歯磨き、されど歯磨き!

歯磨きは、歯の汚れや食べかすを落とす行為ですが、虫歯や歯周病の予防にもなるため、それ自体が治療行為になっています。今回は、そんな歯磨きについてご紹介します。

歯ブラシの選び方

歯ブラシは真っすぐで、植毛部分がなるべく小さめのものが良いでしょう。柄が曲がっているものは、かみ合わせ部分には効果的ですが、磨きづらい所も出てきます。毛の固さは普通で、歯周病の方は少し柔らかめのものを選んでください。歯ブラシの毛は、ナイロン性のものをお勧めします。

歯ブラシの持ち方

歯ブラシは鉛筆を持つように軽く握ります。5本の指でがっちり握ると、力が入って歯が削れたり、歯肉を傷つけたりしてしまうので、優しく、力を抜いて持つことが大切です。なるべく3本の指で持つように心掛けましょう。

歯の磨き方

歯を磨くときは、一般的に「スクラビング法」で磨きます。歯の表面に毛先を直角に当て、小さく振動させるように磨きます。1つの歯に対して20～30回、歯と歯の間や、かみ合わせ部分を重点的に磨きましょう。歯周病の方は「バス法」で磨きます。歯と歯肉の境目部分に、柔らかい歯ブラシを、歯に対して45度の角度で当てて振動させます。どちらの方法も毛先を使って磨くものなので、力を入れ過ぎると毛先が開いてしまい、効果がありません。歯ブラシの毛先が開いてきたら、すぐに交換しましょう。

歯ブラシの効果は80パーセントといわれ、あとの20パーセントはデンタルフロスや歯間ブラシを併用して汚れを落とします。慣れないうちは鏡を見て、どこに毛先が当たっているか確認しながら磨くと良いでしょう。

歯磨きは、可能なら毎食後に行うことが理想です。しかし、忙しくて時間がない人にとっては難しいですね。1日1回でも良いので、きちんと磨くことが大切です。また、食後は唾液が多く分泌されて細菌を押し流してくれますので、食後すぐにはではなく、できれば30分くらい経過してから歯磨きすることをお勧めします。



最後に

歯は消化器系の一番最初の部分であり、歯や歯肉の状態によっては内臓に大きな影響を及ぼすため、毎日しっかり磨くことが病気の予防にもつながります。また、歯が丈夫だと老後の楽しみも増えます。基本的な磨き方をベースに、創意工夫をしながら自分に合った磨き方を見つけて継続してください。

村立東海病院 歯科医師 阿部富士夫

「看護の日」

5月10日、村立東海病院で「看護の日」のイベントを開催しました。今年の人気は「白衣を着て記念写真」。子どもだけでなく幅広い年齢層の参加があり、特に写真のプレゼントは好評でした。AED体験には小学生の参加も多く、心臓マッサージや人工呼吸の方法など、看護師の説明を熱心に聴いていました。多くの方々にご参加をいただき、ありがとうございました。



【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、保健年金課地域医療担当(☎287-0899)