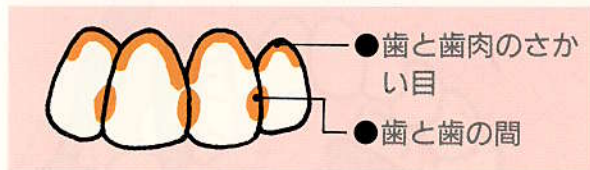
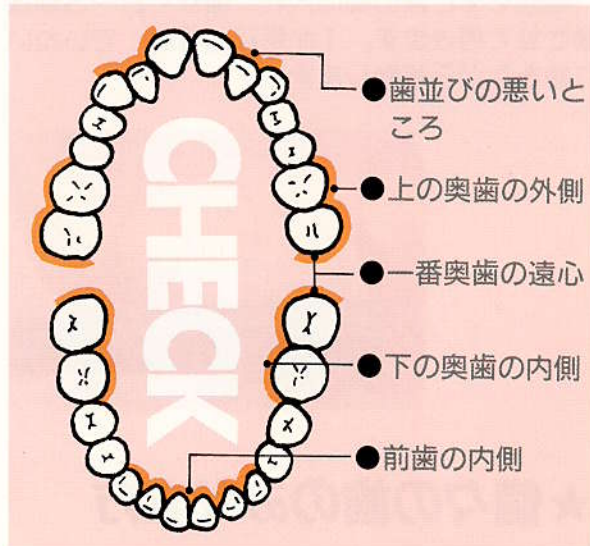
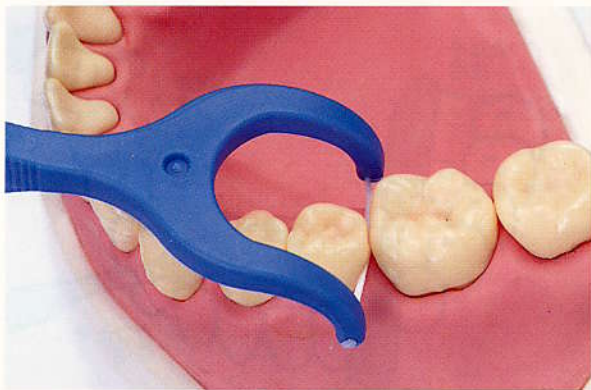


みがき残り危険地帯はココ!!



2. デンタルフロス (糸ようじ)

歯ブラシのとどかない歯と歯の間に入れ、歯の側面を2~3回こすってプラークを除去します。

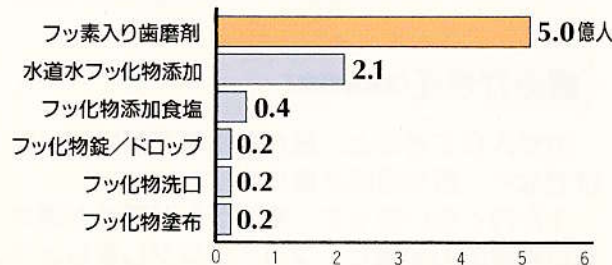


3. フッ素入り歯磨剤

最近では泡立ちが少なく、歯がすり減らない歯磨剤が売られ、かつての問題点が改善されています。また、フッ素は、歯を強くし、細菌の働きを抑え、プラークをできにくくする効果がありますが、特に食事やおやつたびに溶ける歯の表面を修復する作用があります。

この効果を持続するために、最後にもう一度歯磨剤を使い、うがいを軽く1回して下さい。欧米では歯磨剤の90%以上がフッ素入りです。

世界中でのフッ化物使用者数 (WHO)



4. おわりに

★どんな「うがい剤」を用いても、うがいではプラークを取ることはできません。

「歯ブラシ」「デンタルフロス」「フッ素入り歯磨剤」を合わせて使う習慣をつけましょう。

★これらは、あくまで一般的な方法です。かかりつけの歯科医院で、あなたに適したプラークコントロールの指導を受けましょう。

旭川歯科医師会
上川中部地域歯科保健推進協議会
旭川市・鷹栖町・東神楽町・当麻町・比布町・愛別町
上川町・東川町・美瑛町の1市8町自治体を含む
旭川歯科医師会ほか34歯科保健関係団体で構成

事務局/旭川市健康管理課内・旭川市7条通10丁目 ☎26-1111 (内5131)

自分の歯が
80歳で20本以上
厚生省・日本歯科医師会の目標

永久歯列が完成した人のための

プラーク コントロール

口臭・むし歯・歯周病の予防

歯ブラシ+デンタルフロス+フッ素入り歯磨剤



プラーク・コントロールって何?

口の中には、常にいろいろな細菌がすみついていてます。

甘いもの(砂糖)をたべると、この細菌が糖を原料にしてネバネバした物を作り、これと細菌が歯の表面に付着します。これを、

プラーク(歯垢) シコウ といいます。

口の中を清潔に保つ意識をもたないと、プラークがどんどん増えてしまいます。

この状態が続くと、

口臭がしたり

むし歯 シシュウビョウ や **歯周病** になったりします。

こうしたトラブルの原因となるプラークが増えるのをおさえて、口の中を健康に保とうというのが **“プラーク・コントロール”** です。



1. ブラッシング

歯ブラシでプラークをとり除く、最も基本的で重要な方法です。

★歯ブラシの選び方

- ①植毛部が小さい。
- ②毛の束が3列以下。
- ③柄はストレート。
- ④毛の硬さはふつう。



★ブラッシングの基本

歯ブラシの持ち方

指でささえるように軽くもち、決してガッチリ握らないことが大切。強く握ると腕の力で歯みがきをしてしまい、力の入りすぎになります。



鉛筆と同じ持ち方。

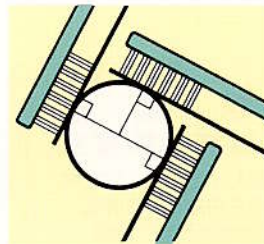
歯みがき圧(300g程度)

力が入りすぎると、細かな所まで磨けないだけでなく、歯や歯肉を傷めます。

1か月くらい使って、歯ブラシが開くか開かない程度の力加減で、ブラッシングしましょう。すぐに歯ブラシが開いてしまう人は、力が入りすぎです。

歯ブラシのあて方

プラークを効率よく落とすには、歯ブラシの毛先が歯の面に直角に近い状態であたるのが重要です。



90°の角度で押しあて、歯と歯の間に毛先を入れます。

歯ブラシの動かし方

毛先を歯と歯の間に入れ、細かく2~3mm振動させて磨きます。1か所10回程度、ていねいに磨きながら移動します。



★個々の歯のみがき方

