ほけんだより 6月

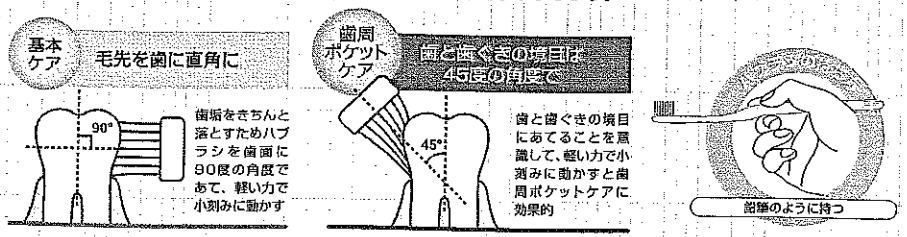
大分県立芸術緑丘高校
保健部作成
平成２６年６月２日

担当は、３Ａ　伊延、藤野瑠
３Ｍ　國田、松森です！

歯みがきのトリセツ

～歯周ポケットをケアするみがき方～

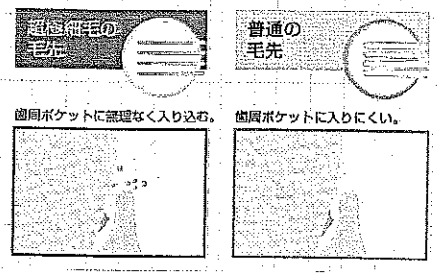
ハブラシの適切な使い方を学びましょう。



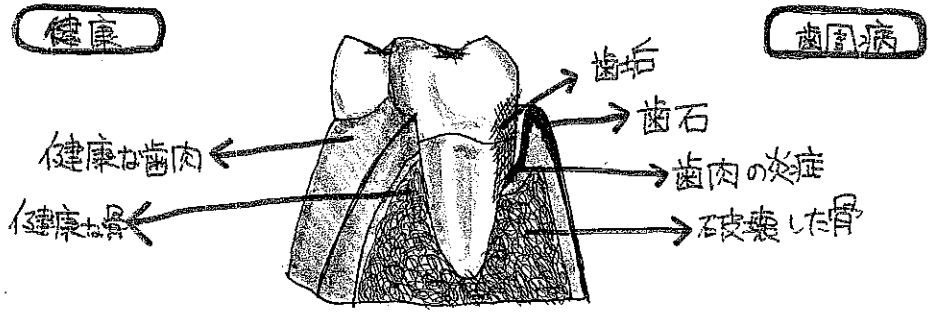
～歯周病ケアに適したハブラシの選び方～

歯周ポケットケアに効果的なハブラシを選びましょう。

奥まで深く届くタイプが効果的



「歯周ポケット」は歯と歯ぐきのせまいすき間。毛先が細く奥まで届くタイプを選ぶと、歯周病の原因となる「歯周ポケット」の歯垢をしっかりかき出すことができます。



○ 歯周病は大人の約８割が抱える国民病

日本人が抱える代表的な疾患の一つが歯周病です。20代から増加し、30代では3割、40代では実に8割以上がかかっています。このように成人全体でみても約8割がかかっている身近な病気で、国民病ともいわれています。

○ 歯周病予防には歯垢を取り除くことが重要

歯周病を引き起こすのが歯垢。歯垢は細菌を含む塊で、その中に存在する歯周病菌が直接の原因。

歯周病菌は歯と歯ぐきのすき間にある「歯周ポケット」に入りこんで増殖します。

○ 歯周ポケットケアが歯周病予防のカギに

「歯周ポケット」を常に清潔に保つためには、毎日の丁寧なブラッシングが大切です。「歯周ポケット」を意識し、ハブラシの毛先で歯垢を外にかき出すイメージで優しくみがきます。「歯周ポケット」の奥まで細かくみがくことを心がけるとよいでしょう。

歯周病セルフチェックシート

- ☐ 歯をみがくとハブラシに血がつく（4点）
- ☐ 歯ぐきが腫れている（4点）
- ☐ 冷たい水を飲むと歯ぐきがしみて痛い（3点）
- ☐ 口臭が気になる（4点）
- ☐ 歯がグラグラする、かみにくい（5点）
- ☐ 歯と歯の間に食片がよくはさまる（4点）
- ☐ 歯が以前より長くなったようにみえる（4点）
- ☐ 朝起きた時、口の中にネバつきがある（3点）
- ☐ 歯ぐきを押すと膿がでる（5点）
- ☐ 歯ぐきの周りに歯垢（プラーク）や歯石がついている（4点）

あなたの点数は…☐点

★ 0～5点　一安心。でも油断は禁物。毎日きちんと歯をみがくこと。
★ 6～20点　もしかして歯周病かも？もう一度、鏡で口の中をチェックしよう。
★ 21～40点　要注意。歯科医院でチェックしてもらう必要あり。

参考文献：

日本歯科医師会 歯の学校