

のばそうよ「健康寿命」歯磨きで!

歯科衛生士 丸山 みどり



8020

6月4日6月10日は、歯と口の健康週間です。普段から虫歯予防に対する意識を持つことが大切です。その取り組みとして、80歳になっても自分の歯を20本以上残すことを目標にした「8020運動」があります。20本以上の歯があれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めると言われています。

【達成するために今からやるべき虫歯予防】

1 歯磨きは、虫歯予防の基本のキです。

しっかり時間をかけて磨き残しがないように丁寧に磨きましょう。朝・昼・夜の1日3回磨きましょう。

2 「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」を使うようにしましょう

デンタルフロスとよく比較されるのが歯間ブラシです。2つとも歯ブラシでは除去しきれない歯垢を取るのに効果を発揮してくれます。

歯と歯の間が狭い人は、歯間ブラシが上手く入らない場合があります。無理やりブラシを挿入してしまうと歯や歯肉を傷つけてしまいます。歯間ブラシには、サイズがいくつか用意されていて、自分の歯間に適したサイズのものを選ぶことが重要です。

歯間部の狭い方は、デンタルフロスを使用します。デンタルフロスを初めて使用する場合、歯と歯の間に糸を通すのが不安に感じる方は多いと思います。実際に使用してみると意外と簡単に使い方を覚えられます。毎日欠かさず行うことで効果を発揮します。虫歯の発生の9割近くが歯と歯の間です。虫歯だけではなく、歯周病も防げるので歯磨きの習慣に加えましょう。

3 自分の歯と口の健康状態を把握すること

お口の中の状態に合わせて3.6か月に1回は、検診に行くようにしましょう。定期検診の最大のメリットが歯周病の早期発見です。歯の抜ける原因は、虫歯と歯周病ですが、歯周病は、痛みなどの自覚症状が少ないので気づきにくいのです。

4 達成できなくても今からやれること

現在達成できない状態であっても、残った歯を大事にしましょう。歯が1本でも多ければ、それだけしっかり噛めます。良く噛めば唾液が多く出るので、口の中がきれいになります。良く噛むことで刺激が歯根膜から脳に伝わり、認知症予防に繋がります。

歯と口の健康週間は、自分の歯の健康状態を見つめ直すチャンスです。80歳を過ぎても歯で悩むことなく、話して、笑って、何でも食べられる豊かな生活を目指しましょう。

デンタルフロス		歯間ブラシ	
<p>隙間が狭い部分に</p>		<p>隙間が広い部分に</p>	
ホルダータイプ	ロールタイプ	L字型	I字型
<p>F字タイプ</p>	<p>Y字タイプ</p>	<p></p>	<p></p>
前歯に使いやすい	前歯にも奥歯にも使いやすい		前歯に使いやすい

