

健康づくり推進員だより

Vol. 37

令和4年12月号



見直そう、あなたの歯生活

発行：羽村市健康課

健康づくり推進員が、1週間、デンタルフロスや歯間ブラシを使用するチャレンジを行いました！
チャレンジの成果や日頃の取り組みに関するアンケートを実施したので、その結果を発表します！

そもそも…

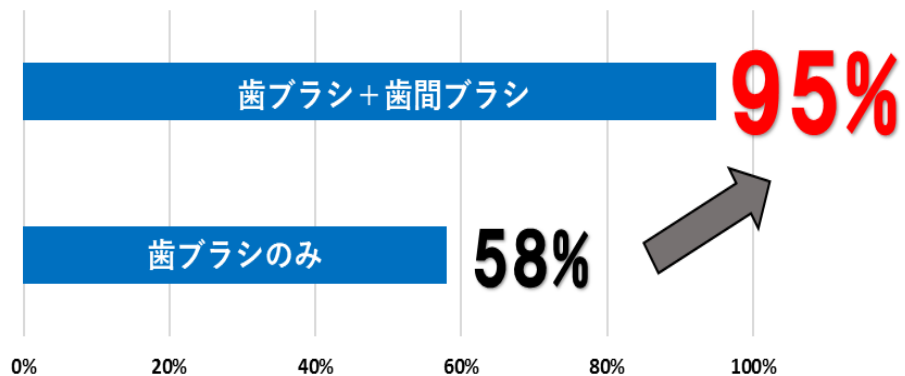
デンタルフロス・歯間ブラシはなぜ必要なの？



食べ物がつまりやすい歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくく、歯周病の原因となるプラーク（歯垢）が残りやすい場所です。

歯ブラシだけでは取りきれないプラークもデンタルフロス・歯間ブラシを使うことで効果的に取り除くことができます。

毛先が届きにくい歯間部の歯垢除去率



デンタルフロス・歯間ブラシを使用していますか？

出典 山本ほか：日歯周誌、1975

健康づくり推進員に聞いてみました！

Q. もともとデンタルフロス・歯間ブラシを使用する習慣はありますか。

ある 76%

ない 24%

健康づくり推進員は、7割以上の方が、もともとデンタルフロス・歯間ブラシを使用する習慣がありました。使用する頻度に関しては、「毎日使う」と回答された方が約6割でした。使用するタイミングとしては、「夕食後」・「就寝前」が多くを占めました。デンタルフロス・歯間ブラシは1日に1回は使用することが推奨されているため、就寝前の歯みがきにプラスして使用することを習慣化できると良いですね。

デンタルフロス・歯間ブラシを使用するようになったきっかけは、

歯科医・歯科衛生士・家族からのすすめ

がほとんどでした。

まだ使用する習慣がない…という方は、このたよりをきっかけに、使用してみたいはいかがでしょうか？



どんな種類がある？おすすめは？

デンタルフロス・歯間ブラシの形や特徴について

デンタルフロスや歯間ブラシには、様々な種類があります。それぞれ以下のような特徴がありますが、自分に合ったものがわからないときは、歯科医や歯科衛生士に相談しましょう。また、健康づくり推進員の皆様の使用した感想も載せておりますので、ぜひ参考に、自分に合ったものを使いましょう。

デンタルフロス

- 持ち手（ホルダー）付きのフロスは使いやすく、初心者におすすめ。
- すき間が狭い部分に有効。



歯の面を2~3回上下にこすって歯垢を取り除きます。

ホルダータイプ	F字型タイプ	前歯に使いやすい
	Y字型タイプ	
ロールタイプ		前歯にも奥歯にも使いやすい

- ・ロールは保管や持ち運びに便利！
- ・ホルダータイプは使いやすくて安い！

歯間ブラシ

- 歯のすき間が広がってきた方や、歯周病が気になる方に。初めての方は一番細いサイズから。
- すき間が広い部分に有効。



歯間ブラシを水平にして、歯面に沿わせて2~3回往復させて清掃します。

L字型	前歯にも奥歯にも使いやすい
I字型	前歯に使いやすい

- ・L字型は歯垢がよく取れる！
- ・サイズが豊富で、歯間の大きさに合わせて使用できる！

年に数回はプロフェッショナルケアを！

かかりつけ歯科医をもち、定期的に健診を受けましょう

日々の歯みがき（セルフケア）に加え、定期的に専門家によるプロフェッショナルケアを受けることも大切です。専門家の目で歯と口の状態のチェックとケアを受けることで、自分では気づけないトラブルの早期発見や治療ができます。かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。

健康づくり推進員は、92%の方がかかりつけ歯科医をもっていました！



健康づくり推進員発！

歯の健康に関して、皆様へ伝えたいこと



歯を失うと全身の健康が損なわれ心臓や糖尿病など病気を発症し、寿命を短くすることがあるので、歯みがきや歯の健康に留意することが大切です。

ゆっくりと丁寧に時間をかけて隅々までみがくことを心がけています。朝と夜は歯茎のマッサージ、就寝前はデンタルリンスでうがいをしています。



クリーニングをしてくれる身近な歯科衛生士さんになんでもアドバイスをもらっています。自分ではわからない分野なので、まずクリーニングで定期的に通えるところを見つけると良いと思います。