

# 正しい口腔ケアで、お口の中から健康に

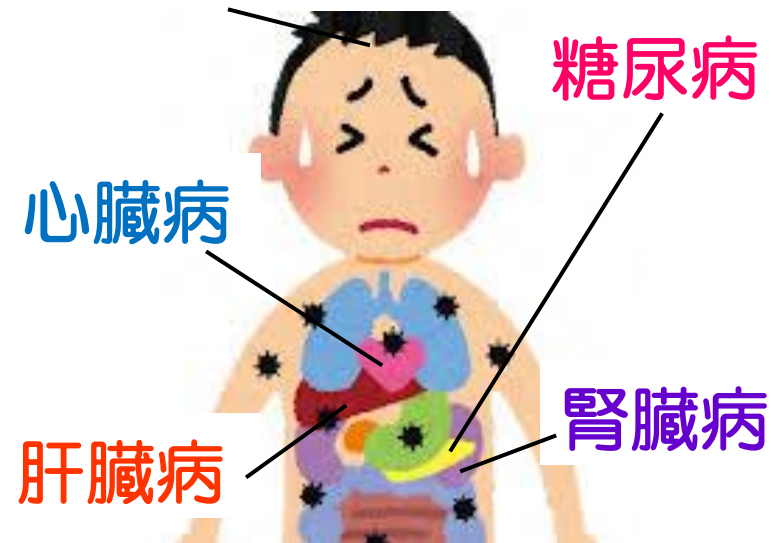
発行元・お問い合わせ  
羽村市高齢福祉介護課  
042-555-1111 (内線 197)

成人が歯を失う原因の第1位は歯周病です。歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯茎（歯肉）や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。正しい治療やケアをせず放置し、歯と歯肉の境目の清掃が行き届かないでいると、そこに多くの細菌が停滞し、腫れたり膿が出て、最終的には歯がグラグラして抜歯を余儀なくされます。歯周病にならないために、正しい口腔ケアの方法を身につけましょう。

## こんなに怖い！歯周病は全身にも影響があります

歯周病になると、歯茎の歯周病菌や炎症性物質などが全身をめぐり、以下のさまざまな病気の発症や悪化に関係します。

## 脳卒中・認知症



## いつが効果的？歯みがきをするタイミング

虫歯や歯周病を予防するには、食べかすや歯垢をしっかりと落とすことが大切です。**毎食後、食べたらすぐ**に歯をみがきましょう。とくに就寝中は、唾液の分泌が少なく、細菌が繁殖しやすいため、**就寝前には時間をかけて**（およそ10分間）念入りにみがくことが重要です。就寝前の丁寧な歯みがきに加え、デンタルリンスの使用も効果的です。

また、入れ歯の方は、外して入れ歯自体を磨くのはもちろんのこと、口の中をよくすすぎ、やわらかいブラシなどで歯肉や舌、上あごをブラッシングしましょう。歯がなくても、口の中の粘膜には多くの細菌が繁殖しています。

## 併用すると効果アップ！デンタルフロスや歯間ブラシのすすめ

歯ブラシだけで除去できる歯垢は約6割とされていますが、**デンタルフロス**や**歯間ブラシ**を使用すると約9割にまで上がるという研究結果が出ています。食べかすは、24時間で歯垢に変わり始めるため、**1日に1回**は使用しましょう。歯科医や歯科衛生士にも相談して、自分に合う

ものを見つけましょう。

### デンタルフロス

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

### 歯間ブラシ

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