

# 大人のための正しい歯磨きと口腔ケア(15分19秒)

ダイジェスト版

【講師】錦糸町スマイル歯科クリニック 森 弓子 歯科医師

【動画素材】[動画一覧](#) (提供:株式会社歯科健診センター)



# 大人のための正しい歯磨きと口腔ケア(ダイジェスト版)



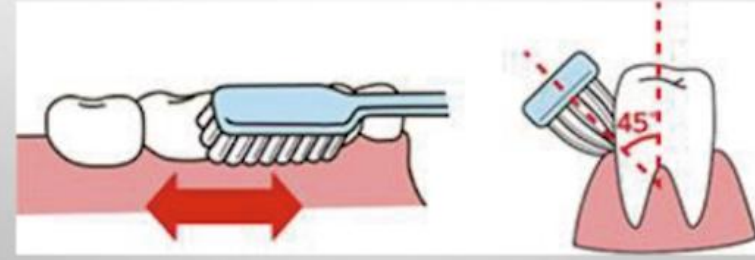
## 基本的な歯ブラシの選び方

- 小さめヘッド
- 毛の硬さは「ふつう」
- 電動ブラシも選択肢



## 基本的な磨き方 (バス法)

- 歯と歯茎の境目に45度で当てる
- 小刻みに左右に動かす
- 毛先が開かない程度の力で



## 歯ブラシの持ち方



ペングリップ



パームグリップ



## こんな磨き方はNG!



オーバーブラッシング (力の入れすぎ)



歯肉が下がってしまう



毛先がひらいたブラシ (力が入り過ぎている、適度に交換が必要)



# 大人のための正しい歯磨きと口腔ケア(ダイジェスト版)



## 補助清掃具を使いましょう

- ・フロス・歯間ブラシ等の補助清掃具は必須
- ・歯磨き前にやると効果大
- ・最低1日1回が理想的



## 補助清掃具の使い方

- ・フロスで歯間をこするように
- ・歯間ブラシは隙間に合ったサイズで
- ・歯周病予防にも効果的

ホルダータイプ	ロールタイプ	 
 F字型	 Y字型	

写真：市川ヒル、香瀬歯科医院HPより引用  
画像：一般社団法人 日本訪問歯科学会HPより引用



# 大人のための正しい歯磨きと口腔ケア(ダイジェスト版)



# 大人のための正しい歯磨きと口腔ケア(ダイジェスト版)

## 使用する歯磨き粉は？

- ・フッ素入りがおすすめ（フッ素濃度：日本では1450ppmが最高）
- ・電動歯ブラシにはジェル状のものを
- ・ホワイティングをうたう歯磨き粉は研磨剤入りが多い
- ・歯ブラシの毛の部分の半分程度の長さの量を



## 唾液の主な効能



- ・ 消化を助ける
- ・ 口の中を清潔に保つ
- ・ 味を感じやすくする
- ・ 飲み込みやすくする
- ・ 歯の再石灰化を促す
- ・ 粘膜を保護する
- ・ 抗菌作用
- ・ 免疫機能のサポート:
- ・ 緩衝作用
- ・ 組織修復



## 舌・口腔内のケア



- ・ 舌苔は口臭の原因に
- ・ 舌ブラシで奥から手前にやさしく清掃
- ・ 殺菌効果のあるマウスウォッシュも効果あり



## 唾液の分泌を促す方法

- ・ よく噛んで食べる
- ・ ストレスを溜めない
- ・ 唾液腺マッサージで分泌促進

### 唾液腺マッサージ



1 耳下腺 (じかせん)  
人さし指から小指までを頬と耳たぶの間にあて、奥から円を描くように回す。

2 顎下腺 (がつかせん)  
耳の下からあご先まで、あごの内側の何か所かを指先で押す。

3 舌下腺 (ぜっかせん)  
両手の親指を揃え、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりと押し上げる。



# 大人のための正しい歯磨きと口腔ケア(ダイジェスト版)

## 食生活とむし歯の関係

- ・“頻度”が虫歯リスクに
- ・ダラダラ食べを避ける
- ・よく噛んで唾液を出す



## 生活習慣と口腔健康

- ・喫煙：歯周病リスク増加
- ・飲酒：口腔内の乾燥・細菌増殖
- ・ストレス：歯ぎしりや免疫低下の原因



## 定期検診の重要性

- ・まずは現状を知ること
- ・最低3ヶ月に1回がおすすめ
- ・早期発見・早期治療・予防ができる



# 大人のための正しい歯磨きと口腔ケア(ダイジェスト版)

## 今日のポイントまとめ

- ・正しいブラッシング
- ・フロス・歯間ブラシの活用
- ・舌と口腔ケア
- ・食習慣と唾液の役割
- ・定期検診と生活習慣見直し



## 今からできる3つのこと

- ① 今夜から3分間丁寧に磨く
- ② フロスを1日1回使う
- ③ 検診の予約を入れる



## ご清聴ありがとうございました

