

歯っぴらいらひ2025年5月号

あたらし歯科医院

歯科衛生士

栩木 誠子

新生活にも慣れ緊張の糸もほどけ、ホッと一息ついた頃でしょう。
いよいよ大阪で万博が始まりました。
世界中から沢山の方が日本に来られることでしょう。
ゴールデンウィークは賑やかでしょうね。
これから行楽のシーズンです。
色んな旅の楽しみかとも見つけたいものですね。
さて今月の歯っぴらいらひは口腔ケアについて書かせていただきます。
今まで数回にわたり取り上げた内容でもありますが、来月は虫歯予防デー歯の衛生週間を迎えることから、この内容で決めました。
キレイな口元で、素敵な笑顔で人とお話したいものですね。

口腔ケアの基本は歯と歯肉のマッサージブラッシング
歯みがきの目的とは…口の中にたまった小さな食べかすや歯垢をきれいに取り微生物の繁殖を抑え歯石がつかないようにする。
歯肉のマッサージをすることで血行を良くする。
歯がある人は勿論、歯のない人も歯磨きをする必要はあります。

上手な歯磨きのコツとは…
汚れを残さずきちんと丁寧に磨くにはコツがあります。
まずは自分の磨けていないところを知る事、歯並びや歯の健康状態によって違いがあるため、自身の状態をしっかり理解すること。
治療などで金属を詰めたりしている歯、むし歯がある歯などは汚れもたまりやすくなります。
ですから、リスク部位はしっかり磨きましょう。



©DESIGNALIKIE

寝る前1回は質の高い歯磨きを…

歯みがきは理想を言えば3度の食事後そして就寝前するのが理想的です。
しかしながら4回磨くのは中々難しいです。

寝る前の歯磨きは必ず質の高い丁寧な歯磨きを行ってください。

寝ている間は唾液の分泌量が減りますので、細菌が繁殖しやすくなります。
ですからしっかり歯ブラシの毛先を使って歯垢を落としましょう。

歯と歯の間の歯垢はフロスや歯間ブラシを使いましょう。

歯と歯の間の汚れはブラッシングだけでは中々取れないので必ずこれらの道具を使いましょう。

歯間ブラシは必ずサイズ合わせが必要です。サイズが合わなければ歯肉を傷付けてしまうからです。

又場所によってサイズが違いますから、自分に合ったものをチョイスする必要があります。

サイズが分からければ歯科衛生士に相談してください。

上顎と舌のケアも…

細菌がいっぱいで、忘れがちなのが上顎と舌です。

口臭の原因ともなりケアしていただきたく思います。

舌には古い細菌の死骸や細菌がくっつきやすいです。

人は食べるときや話す時舌の動きである程度汚れは落ちます。

しかし舌の動きが低下した高齢者のかたは汚れが付いたままとなり
更には舌に接する顎も一緒に汚れやすくなります。



口の中は体の入り口です。

細菌やウイルスの侵入を防いでくれる働きがあります。

口の中をきれいにすることで、防御機能を高めることができます。

私たちの体は普通細菌やウイルスが侵入してきたとき異物を侵入させまいとして防御機能を持っています。

例えば鼻から入ったとします。

すると鼻毛にからめとられたり、くしゃみなどすることで外へ飛ばされます。

口から入ろうと舌場合に唾液に含まれた抗菌物質で弱らされ喉へと侵入しにくくなります。

喉に侵入しても、粘液につかまり、痰として外へ排出されます。

しかし口の中が細菌で汚れていますと防御機能がうまく働きません。

口腔ケアの目的は口の中をきれいにして、唾液が良く出るような状態に持っていきインフルエンザなどウイルスや細菌など洗い流す意味も含まれます。

ブラッシング方法は人それぞれ…

つかっていただきたいどうぐもそれぞれ…

自分に見合ったものを選択し、指導を受け、きちんと使う事で効果も上がります。

是非指導を受けてみてください。

歯科衛生士 栩木 誠子

