

正しい歯磨きの基本を確認しましょう

毎日の歯磨き。効果的な磨き方をしていますか。正しい歯磨きをすることで、虫歯や歯周病を予防し、オーラルフレイルのリスクを下げることができます。磨き方の基本を確認しましょう。

歯ブラシは鉛筆(ペングリップ)持ちで

歯と歯茎の境目に当てて小刻みに動かします。歯間ブラシやデンタルフロスを併用すると、より効果的です。



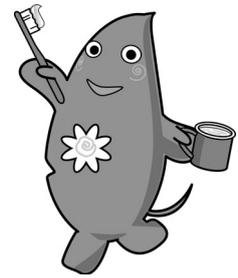
歯磨き剤はつけすぎないように

多くつけても効果が高まるわけではなく、泡が立ちすぎて磨きにくくなることもあります。



歯ブラシの手入れ

水でしっかり洗浄し、水気がよく切れるようにブラシを上に向けて乾燥させます。歯ブラシどうしが接触しないように保管し、1か月を目安に交換します。



歯ブラシの毛の硬さの選び方

一般的には、効率よく歯垢を除去できる「ふつう」がお勧めです。「やわらかめ」は、歯茎に腫れがある人にお勧め。「かため」では、磨く力が強い人は知覚過敏の症状が出る可能性があります。

口腔ケアは、感染症対策にも効果があるとされています。しっかりと歯が磨けていなかったり、虫歯や歯周病の状態が続いたりすると、口の中の衛生状態が悪化し、細菌の数が増加してしまいます。この結果、体の免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなるとされています。

また、口腔機能が衰えると、唾液や食べ物を飲み込むときに誤って気管に入ってしまう誤嚥が増えます。口腔内の衛生状態が悪いと、誤嚥したときに細菌が唾液などと一緒に肺に入り、誤嚥性肺炎になることで、感染症が重症化するリスクが高まるとされています。感染症を予防し、重症化を防ぐためにも、口腔ケアが重要です。



市保健師

口腔ケアで感染症対策