



歯ブラシの替え時は？

歯ブラシの交換時期を「毛先が広がったら替える」と考えている人は多いかもしれませんが、毛先が広がっているかどうかはヘッドから歯ブラシの毛がはみ出しているかどうかで判断します。毛先が広がった歯ブラシは、しっかり歯の汚れを落とすことができず、むし歯や歯周病のリスクが高まります。また、歯ブラシは衛生用品なのでブラシの中の細菌の繁殖を考えると変形や摩耗がなくても交換時期は1ヵ月が目安です。

フッ化物配合歯磨剤を有効的に利用するために

～歯磨剤のつけすぎとうがいのしすぎに注意～
歯磨剤をたっぷりつけて磨くと、口内がすっきりとして気持ちが良いですが、実際は歯磨剤が泡立つだけでしっかりと磨けていないことがあります。歯磨剤の使用量、うがいの仕方は下の表を参照して下さい。うがいを少なくすることで、フッ化物を口の中に残すことができます。

フッ素配合歯みがき剤の年齢別使用方法目安

年齢	使用量	歯みがき剤のフッ素濃度	注意点
6か月～2歳	切った爪程度	500ppm	仕上げみがき時に保護者が行う
3歳～5歳	5mm以下	1000ppm	5～10mlの水で1回のみうがい
6歳～14歳	1cmくらい	1000ppm	10～15mlの水で1回のみうがい
15歳～	2cmくらい	1000ppm	10～15mlの水で1回のみうがい

※フッ素濃度1,000～1,500ppmの歯みがき剤は6歳未満のお子様の使用は控えましょう。
日本口腔衛生学会フッ化物応用委員会(編)「フッ化物局所応用実施マニュアル」2017を一部改変

私たちが大切にしている3つのケア

プロフェッショナルケア
歯科医師や歯科衛生士による清掃ケア
高濃度フッ化物塗布・・・歯科医院や保健センターで年2回ほど行います。

セルフケア
ご自身で毎日行う
中濃度フッ化物入り歯磨剤・・・歯みがき時に適量つけて磨きます。

パブリックケア
学校などでの健康診断など
低濃度フッ化物洗口・・・家庭や学校等で週1回～毎日行います。歯科医の指導が必要です。

どれか一つでも欠けてしまうと、お口の健康を保つことが難しくなってしまいます。全てが揃うことで、むし歯や歯周病になりにくい健康なお口の状態を維持することができます。

かかりつけ歯科医で定期的なチェックをしてもらいましょう。

Tadayuki Sato Souta Sato Keiko Sato Naoyuki Ishida Michiyo Kozaki Yuuko
Tominaga Maki Yamaba Rumiko Ogawa Shizuka Imaiida Sato Dental Clinic

みのり新聞

Saori Igushi Honda Mie Maeda Misato Takahashi Yoshie Naito Mizuki
Naoyuki Ishida Michiyo Kozaki Yuuko Tominaga Maki Yamaba Sato Dental

食べる幸せ

みのり会

さとう歯科医院

発行人 佐藤 聡太
〒481-0006
北名古屋市熊之庄小鳥159
ムシバ ナクナル
0120-648-797
北名古屋 さとう歯科 検索

シリーズ 100年食べる 4

みなさん、想像してみてください。これから人生で初めて歯磨きをする人がいたとします。自信をもって磨き方を伝えられるでしょうか？

改めて考えてみると、歯の磨き方や道具についてきちんと教わる機会がないように思います。

人間の歯は一度だけ生え変わりますが、トータルで何十年と使い続けるもの。たとえ定期的に歯医者さんでクリーニングを受けていたとしても、その何倍もの時間をご自分でケアできなければ、長持ちすることは叶いません。その最も重要な方法が歯磨きです。

かつては木の枝を柔らかくほぐしたものをブラシとして使い、人は歯を磨いてきました。日本では仏教伝来とともに広まった「ようじ」が主流であったようで、明治時代に入るまでブラシは馴染みがありませんでした。現代では様々な素材を用いた道具があるものの、基本的な動作は変わっていません。

では具体的に、歯を磨くとどんな良いことがあるのでしょうか。丁寧に磨くことで、以下のような多くの効果が実証されています。

- ・むし歯予防 ・歯周病予防 ・口臭予防 ・歯の着色予防、美白効果
- ・唾液や血流の促進 ・口からの感染予防（細菌、ウイルスにも有効）

100年生きる、100年食べる！を目指す、その第4弾として、今回は歯磨きについて詳しくお伝えします。

歯みがきで感染予防！？

インフルエンザやコロナなどのウイルスは、鼻や口から侵入することが多いためマスクが有効だということは良く知られています。

しかし、口の中が不潔であるほどウイルスが定着しやすく、かつ繁殖しやすいため数が増える事はあまり知られていません。これはむし歯や歯周病の菌も同じです。

口が清潔であるほど、ウイルスや菌にとっては居心地が悪くなります。

毎日歯みがきをすることで、感染予防に努めましょう！

歯みがきをもっと知ろう

歯みがきの必要性

歯みがきの最大の目的はプラーク(歯垢)を落とすことです。プラークは生きた細菌の塊で、むし歯・歯周病などの原因になりますが、歯と同じような乳白色をしているため注意して磨かないと磨き残してしまいます。さらに、水に溶けにくく、歯の表面に粘着しているため、うがいでは取り除くことができません。歯みがきによって、このプラークを取り除きむし歯や歯周病などにならないようにすることが大切です。

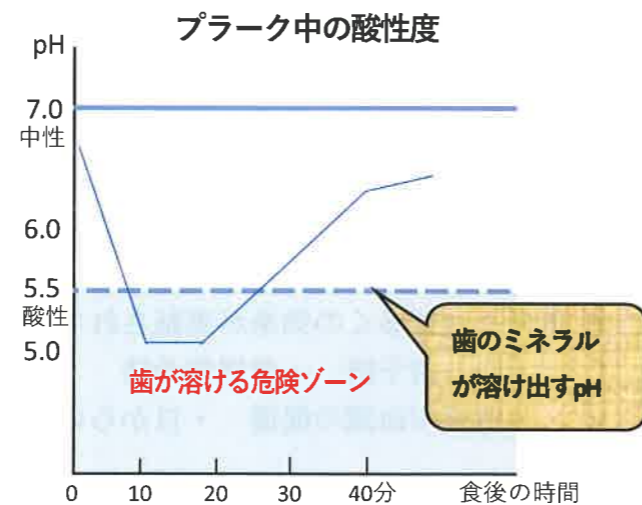
歯みがきの注意点と方法

プラークのつきやすいところは、『歯と歯の間』、『歯と歯ぐきの境目』、『かみ合わせの面』です。この3つの部位は特に注意して歯ブラシの毛先が届くように磨きましょう。鏡を見ながら毛先が当たっているか確認したり、磨く順番などを決めると磨き残しを防ぐことができます。また、歯ブラシはペンを握るように持ち小刻みに動かします。この時、一カ所でだいたい10~20回程度動かすといいでしょう。

歯みがきのポイント・注意点

☆「食べたら磨く」を心がけましょう

食後、間もなくするとお口の中は歯が溶けやすい酸性状態になります。ここで活躍するのが唾液です。唾液の働きにより、歯の溶けにくい中性状態に戻ります。中性状態に近づくまでおよそ40分かかるとされており、この間歯が溶けやすい状態が続きます。酸性状態が長く続いたり、頻繁に起きるとむし歯になります。むし歯にならない為に「食べたら磨く」習慣をつけましょう。



☆「就寝前の歯みがき」は丁寧に必ず行いましょう

私たちの唾液には先ほど述べた酸から歯を守るだけでなく、自浄作用と言って唾液が出ることにより歯面や歯間に付着した食べかすやプラークを洗い流す作用もあります。

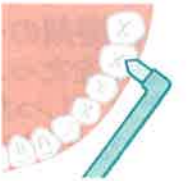
しかし、寝ている間は唾液の分泌量が少なくなりこの自浄作用が低下するため、細菌が繁殖しやすくなりむし歯や歯周病の原因になります。この事からも、就寝前の歯みがきは特に丁寧に必ず行いましょう。

普段の歯みがき + α

歯並びが悪いと、むし歯の原因となることがあります。歯の重なり部分や隙間に食べかすがプラークとなってこびりつき、日常の歯みがきでは落とすきれないことがあるからです。

プラークは口臭原因の1つにもなります。むし歯のリスクを抑え、口臭を予防するためにも、歯並びの悪いところのケアは特に慎重に行いたいポイントです。

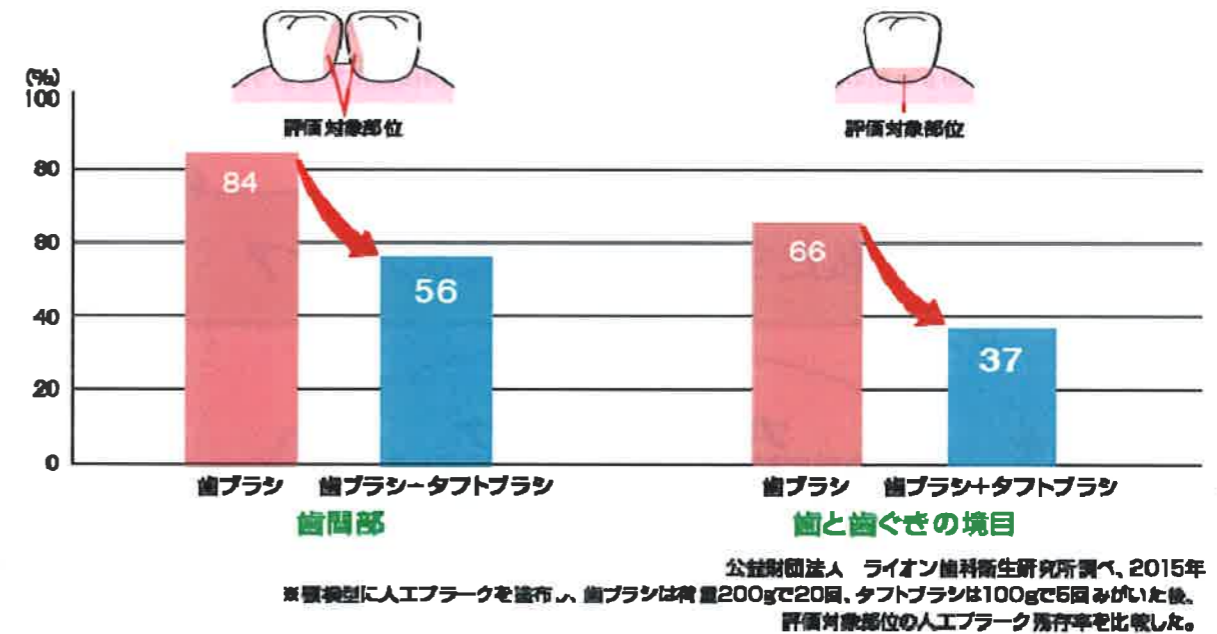
歯並びが悪いところには、歯ブラシが届きにくい隙間があります。このような部分には、タフトブラシという、歯の隙間をピンポイントで磨けるケアアイテムが効果的です。自分の歯並びに合わせて、普段の歯ブラシとタフトブラシを上手に使い分けましょう。



タフトブラシとは

毛束が1つでヘッドの小さな歯ブラシです。普通の歯ブラシで磨いた後、タフトブラシでの清掃を追加することで、磨きづらい「歯と歯の間」や、「歯と歯ぐきの境目」のプラークをさらに除去することができます。

歯ブラシ、タフトブラシを使用した場合の人工プラーク残存率の比較



ただ、上の図から、タフトブラシを使用しても、プラークの残存率が0パーセントには届かないことが分かります。磨き残しを少なくするために歯間ブラシや、デンタルフロスを使いましょう。歯間ブラシのサイズや使用方法を間違えると、歯ぐきを傷つけてしまうことがあります。使用については、かかりつけの歯科医院で相談しましょう。

デンタルフロス		歯間ブラシ	
隙間が狭い部分に		隙間が広い部分に	
ホルダータイプ	ロールタイプ	L字型	I字型
F字タイプ	Y字タイプ		
前歯に使いやすい	前歯にも奥歯にも使いやすい		前歯に使いやすい

正しい歯の磨き方

むし歯を防ぐには、歯みがきでプラークをしっかりと取り除くことが大切です。

歯みがきの基本

①歯ブラシの持ち方



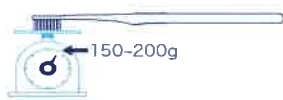
鉛筆を持つように軽く握る（ペングリップ）
余計な力が入らず、丁寧に磨けます。
強い力は歯を削り、歯ぐきを痛めたり下げたり
してしまう恐れがあります。

②毛先を歯の面にあてる



歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間の
一番汚れている所にあてます。
平らな部分は自然に磨けるので細かな部分を意識し
ましょう。

③軽い力で動かす



ブラシを歯に当てた時に、毛先が軽くしなる
程度が良いとされます。

④歯ブラシを小刻みに動かします

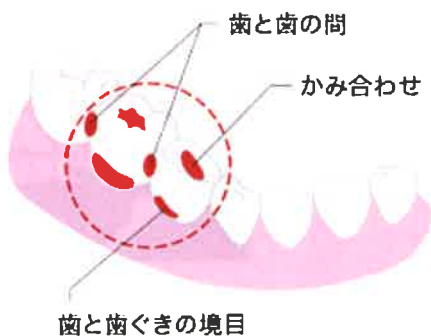
（1ヶ所でだいたい10回程度）



細かく動かすと歯と歯の間に毛先が入ります。
大きく動かすと歯と歯の間の汚れが落とせません。

歯と歯の間のみがき方のポイント

プラーク（歯垢）が残りやすい部位



**歯間と、はぐきの間が
せまい人はフロス**

デンタルフロスは持ち手のついたタイプと、糸だけの
ロールタイプがあり、初心者には持ち手のついた
タイプがおすすめ。

Y字型 F字型 ロールタイプ

左右に動かしながら歯間にゆっくりと入れる。

フロスを歯にそわせ、
スライドさせながら、
歯側と手動側の歯垢をとる。

**はぐきの間が広がっている人は
歯間ブラシもプラス**

歯と歯の間のすき間が広い人は、歯間ブラシがおすすめ。
サイズが豊富あるので、選んだものを歯科で
教えてもらいましょう。初心者は小さいサイズから
試してみましょう。

I字型 L字型

下の歯をみがくときは先端を斜め上向きに、上の
歯のときは斜め下向きにして、歯ぐきを傷つけない
ように差し込む。

前後に前後回転させて、
すき間をきれいにみがく。

- ①歯ブラシ・・・かみ合わせの面、歯の横（表面と裏面）と分けて磨くようにしましょう。
- ②タフトブラシ・・・親知らず、歯並びの悪い所など磨き残しやすい所に当てましょう。
- ③歯間ブラシ・フロス・歯ブラシでは届かない歯と歯の間がきれいになります。歯ぐきは柔らかいため、くれぐれも慎重に行いましょう。

☆磨き残しがないように、順番を決めて磨きましょう。

歯並びが悪いところの磨き方

タフトブラシの使い方

磨き方①

歯並びが悪いところの磨き方

すき間に当てて上下に小刻みに動かします。
鏡でお口の中を見て、磨きたい部分をよく確認する
ようにして下さい。



磨き方②

奥歯の奥の磨き方

かみ合わせ面をしっかり磨きましょう。
ブラシ部が小さく、柄も細長いので、口を閉じ気味に
すると奥まで届きやすくなります。



磨き方③

歯の裏側の磨き方

前歯の裏側にはシャベル状のくぼみがある場合があり
ます。ハブラシをしっかり持ち、ひじを安定させると
磨きやすいです。



磨き方④

つめもののすき間の磨き方

歯の治療をした箇所は歯間がデリケートになっている
場合が多いので、力を入れ過ぎずに優しく、歯と歯ぐ
きの間をなぞるように磨きましょう。



磨き方⑤

矯正器具のすき間の磨き方

矯正器具をつけるとハブラシが当たりにくくなるため
プラークが残りやすくむし歯リスクが高まります。
ブラケットの周囲やワイヤーの下など、器具の形状に合
わせて角度を付けて丁寧に磨きましょう。



タフトブラシの取替え時期

タフトブラシの毛先が開く又は1か月を目安に交換しましょう

