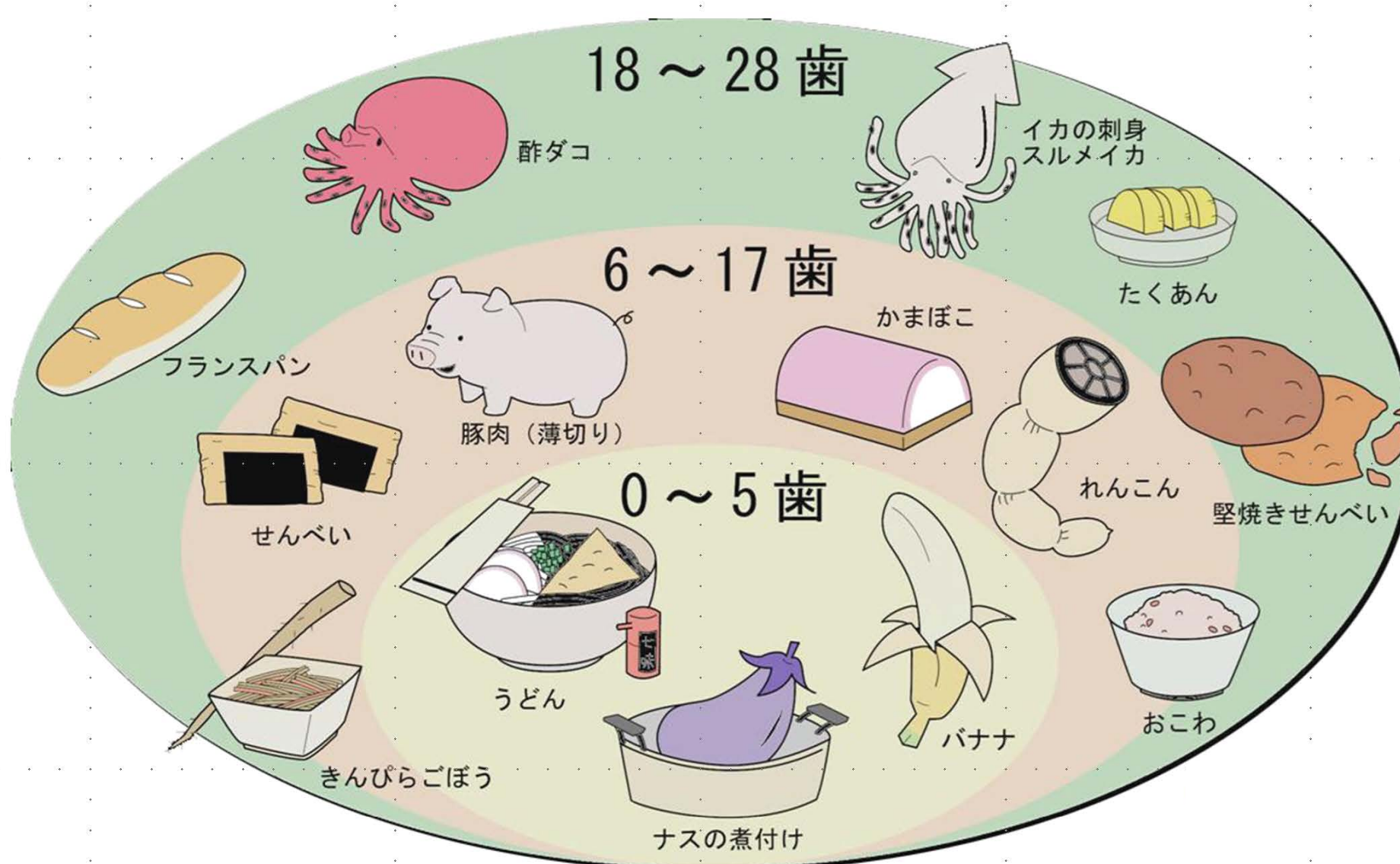


歯みがき巡回指導

一生自分の歯で
おいしく食べよう

よくかんでおいしく食べるには何本の歯が必要？



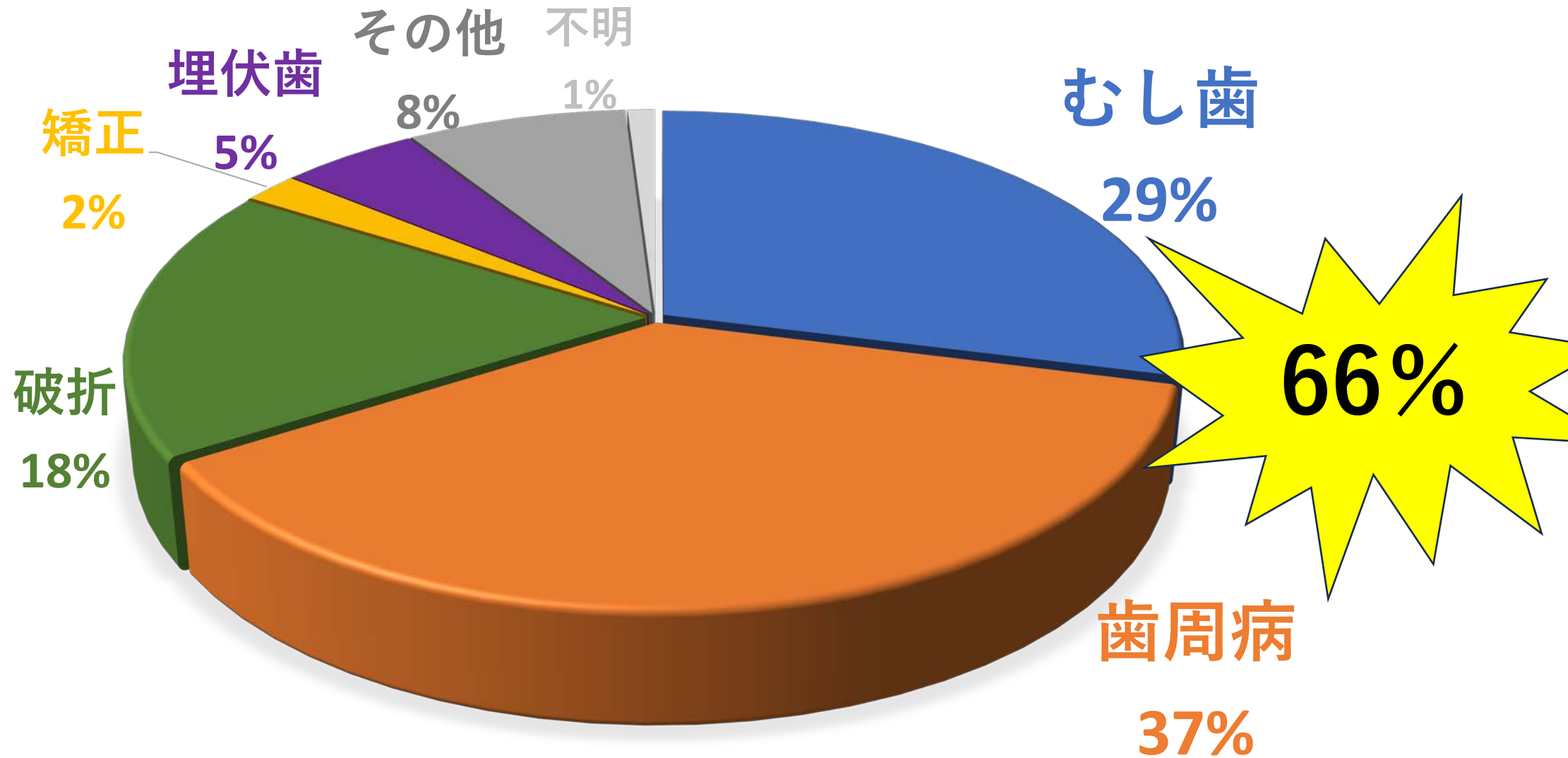
80歳まで20本の歯を残そう

かめる歯がたくさん残っている人ほど長生き

→ 肉や野菜など、なんでもバランスよく食べられる
ので、栄養をしっかりとれる。



歯を失う原因は？



健康な歯肉はどっち？



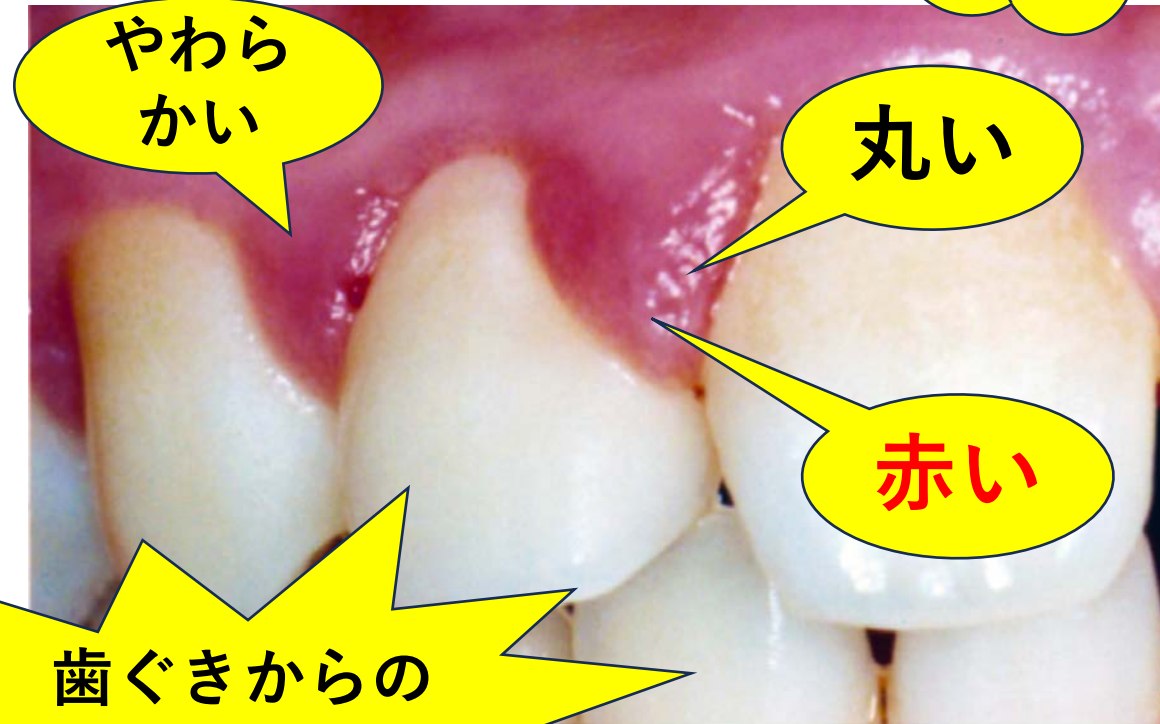
健康な歯肉はどっち？

けんこう しにく
健康な歯肉



しにくえん
歯肉炎

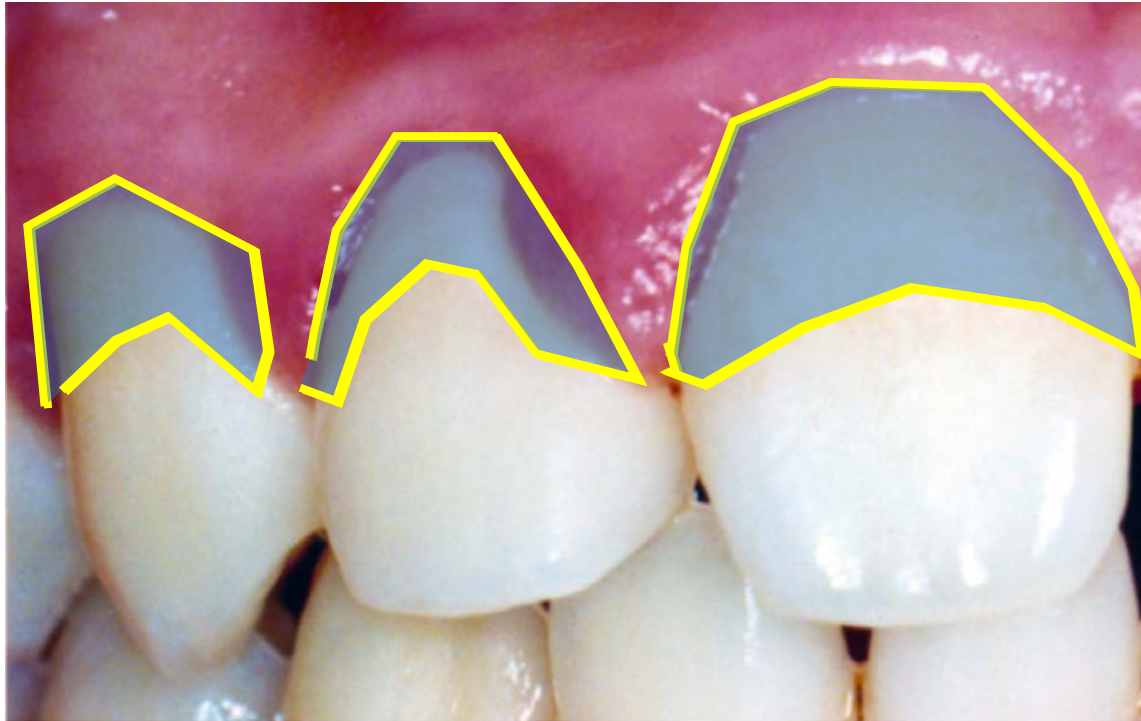
いた
痛みなし



歯ぐきからの
出血

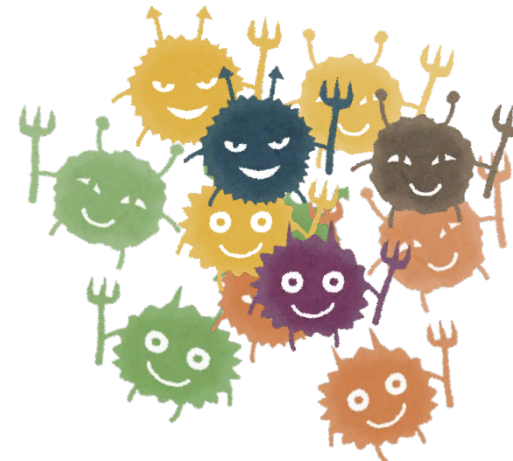
歯肉炎の原因は？

しにくえん
歯肉炎



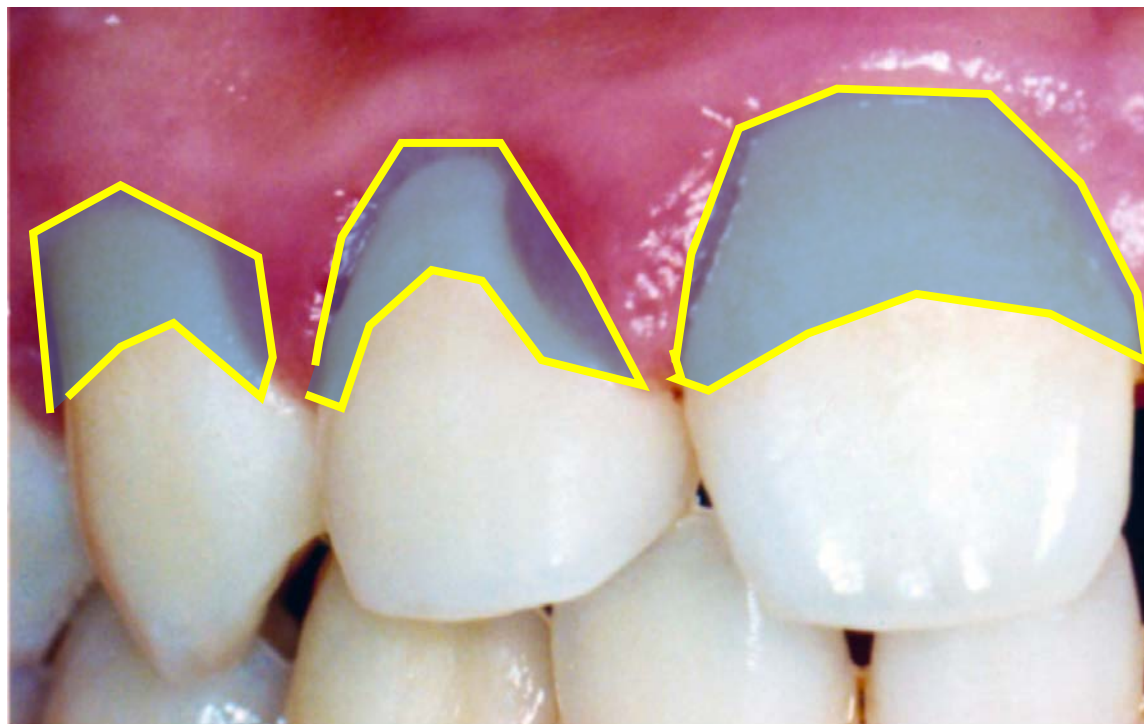
歯と歯ぐきの
さかい目

しこう
歯垢



きん
**細菌の
かたまり**

歯肉炎はなおる？



歯みがきで治る

歯肉炎をほっといたらどうなる？

けんこう しにく
健康な歯肉



しにくえん
歯肉炎



歯みがきで治る

歯肉炎がひどくなるとどうなる？

けんこう しにく
健康な歯肉



しにくえん
歯肉炎

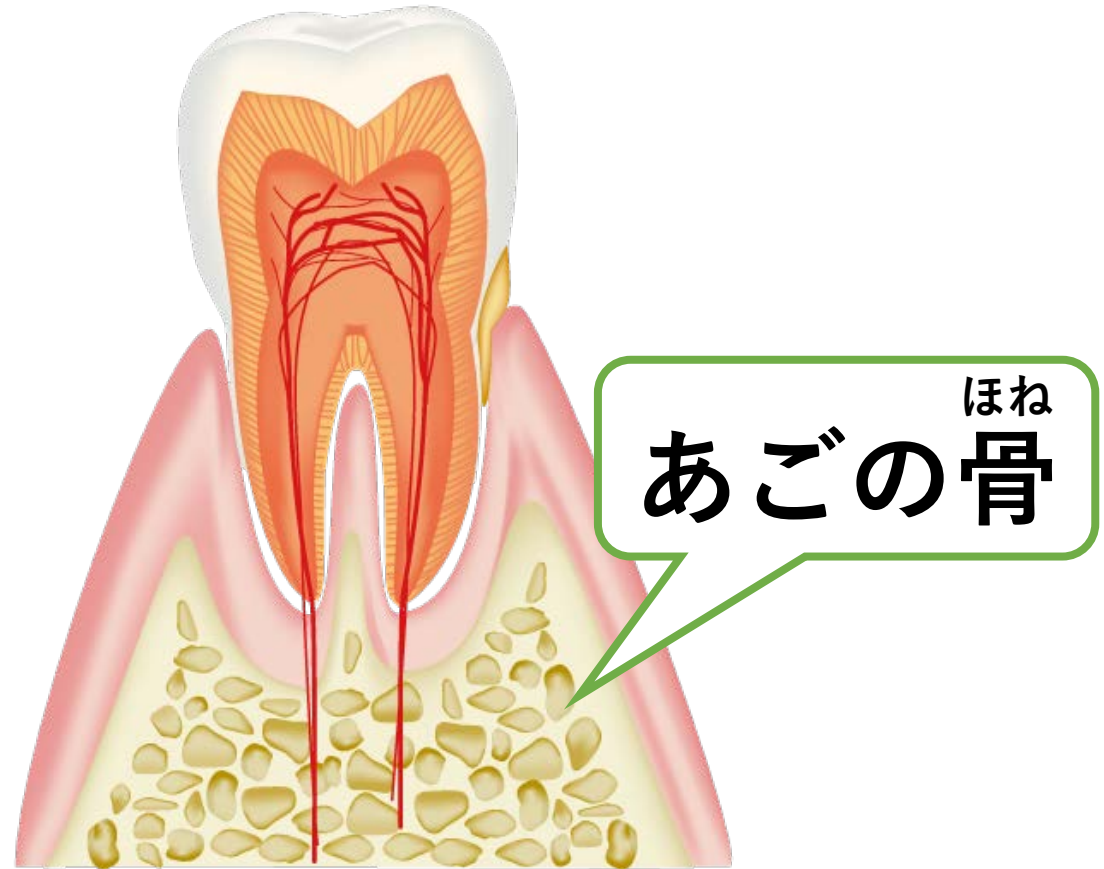


ししゅうえん
歯周炎



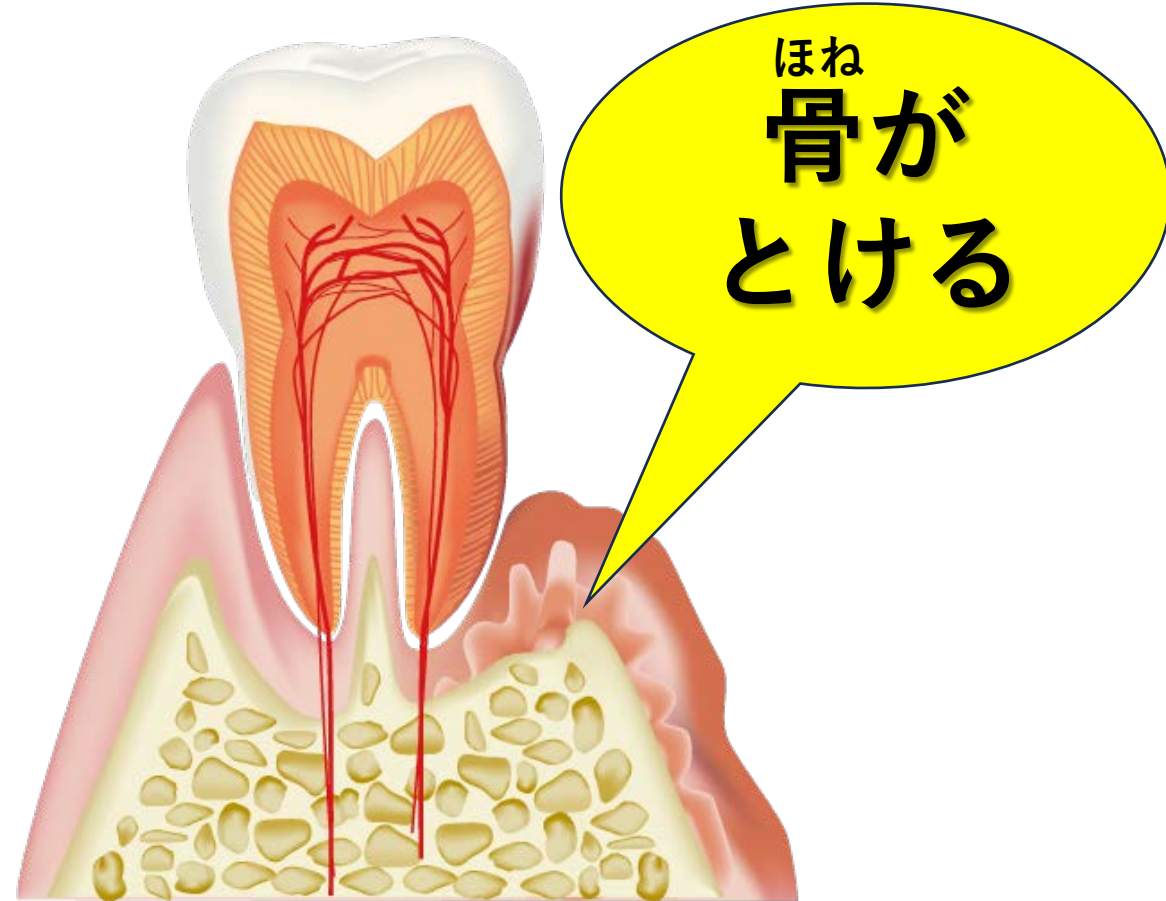
歯周炎はどんな病気？

ししゅうえん
歯周炎



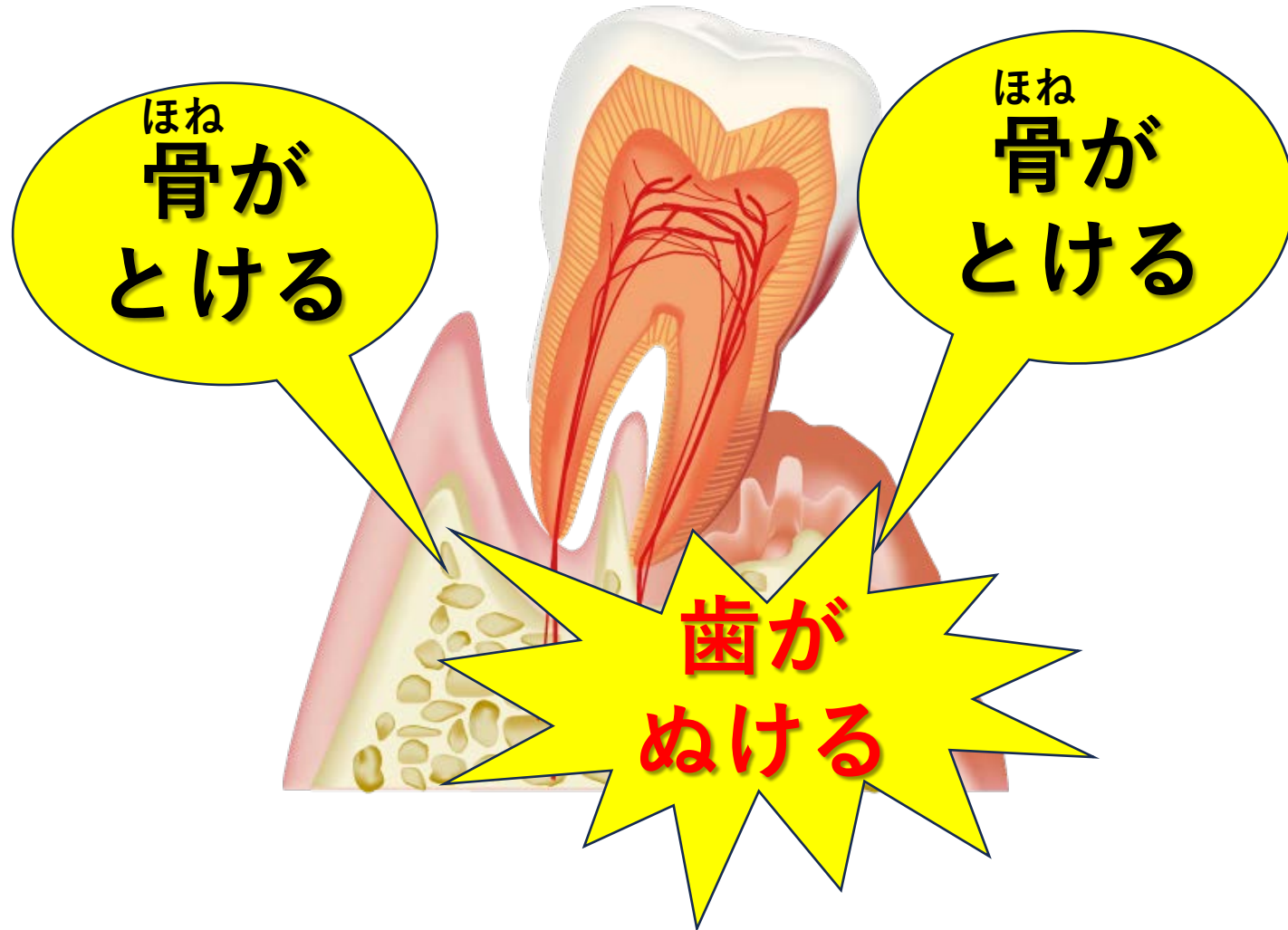
歯周炎はどんな病気？

ししゅうえん
歯周炎



歯周炎はどんな病気？

ししゅうえん
歯周炎



歯周炎はどんな病気？

ししゅうえん
歯周炎



歯みがきでは
治らない

よくテレビで聞く歯周病って？

ししゅうびょう

歯周病

しにくえん

歯肉炎



ししゅうえん

歯周炎



よくテレビで聞く歯周病って？

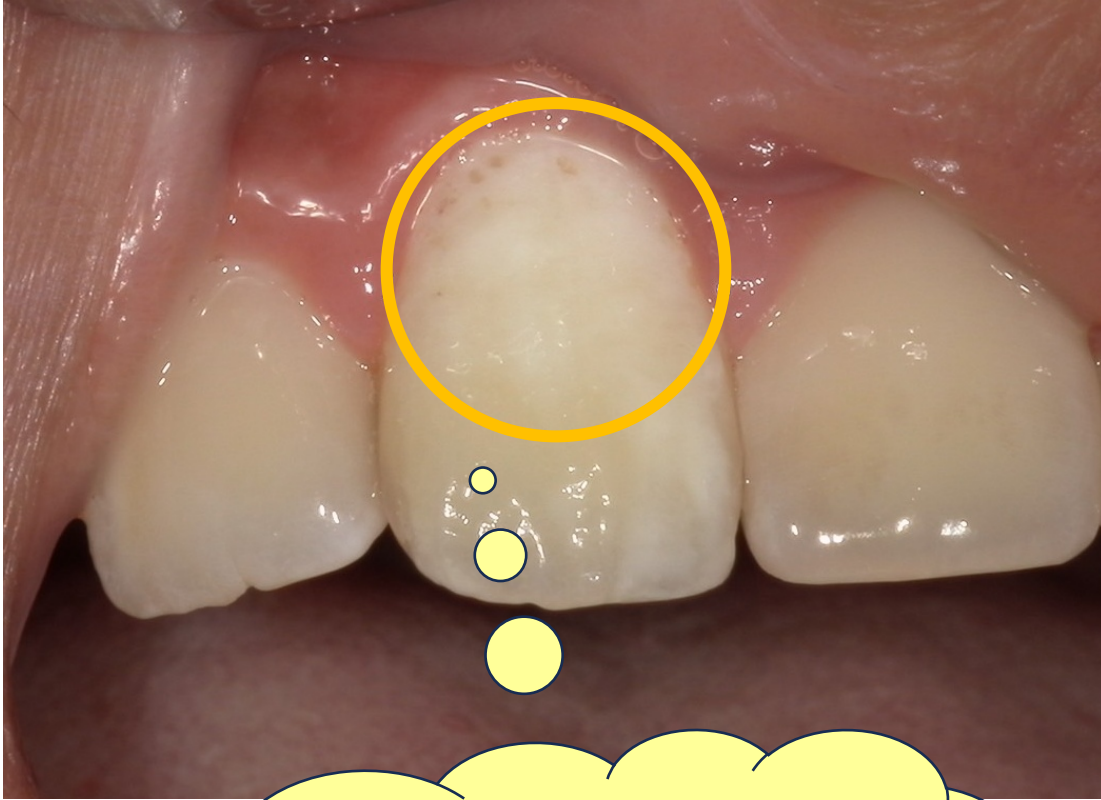
80歳で歯が20本以上残ってる

- ・ 8020達成者
- ・ 歯周病の人

どちらも 2人に1人



CO(シーオー)って何？



甘い飲み物など
ひん
を頻繁に飲む

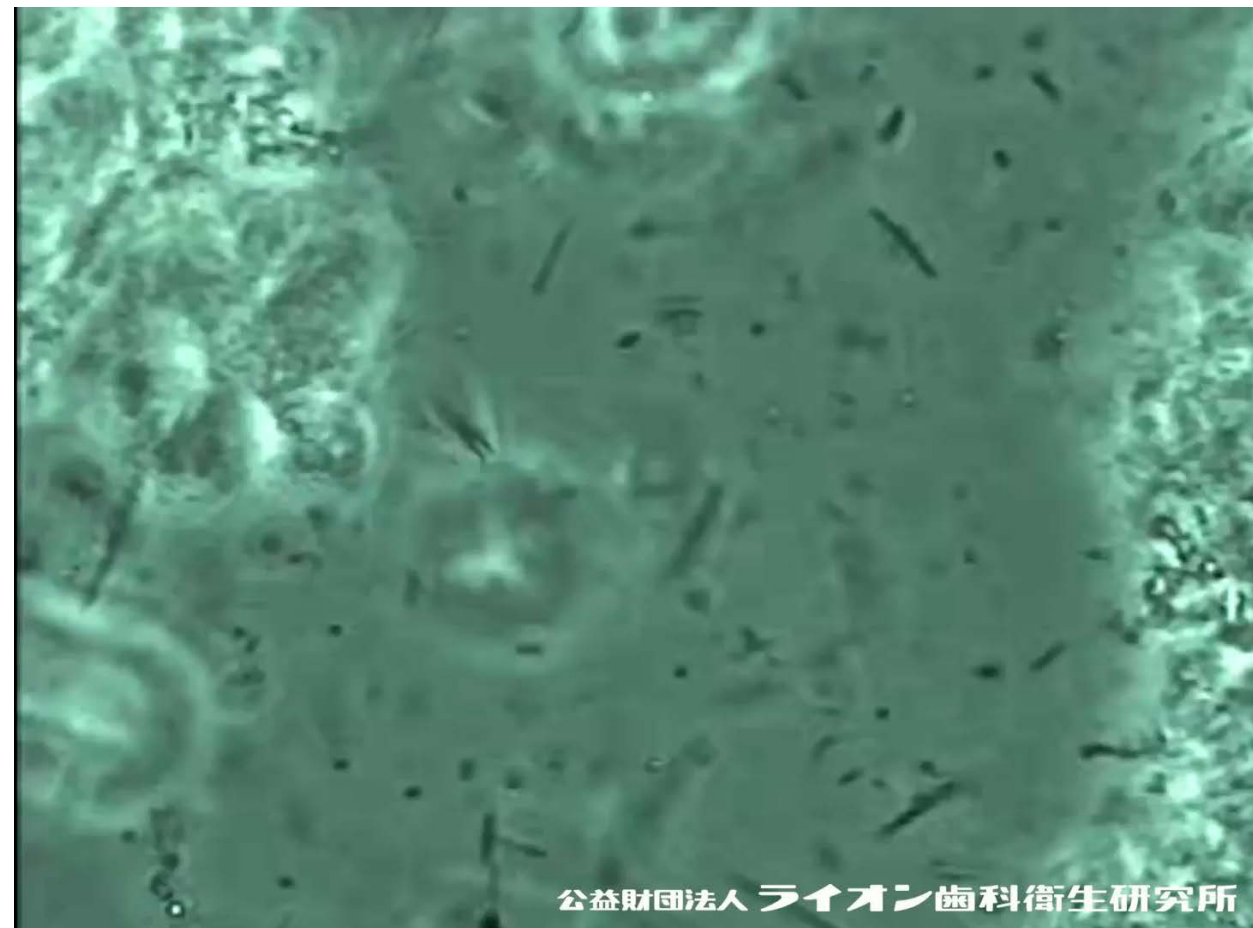
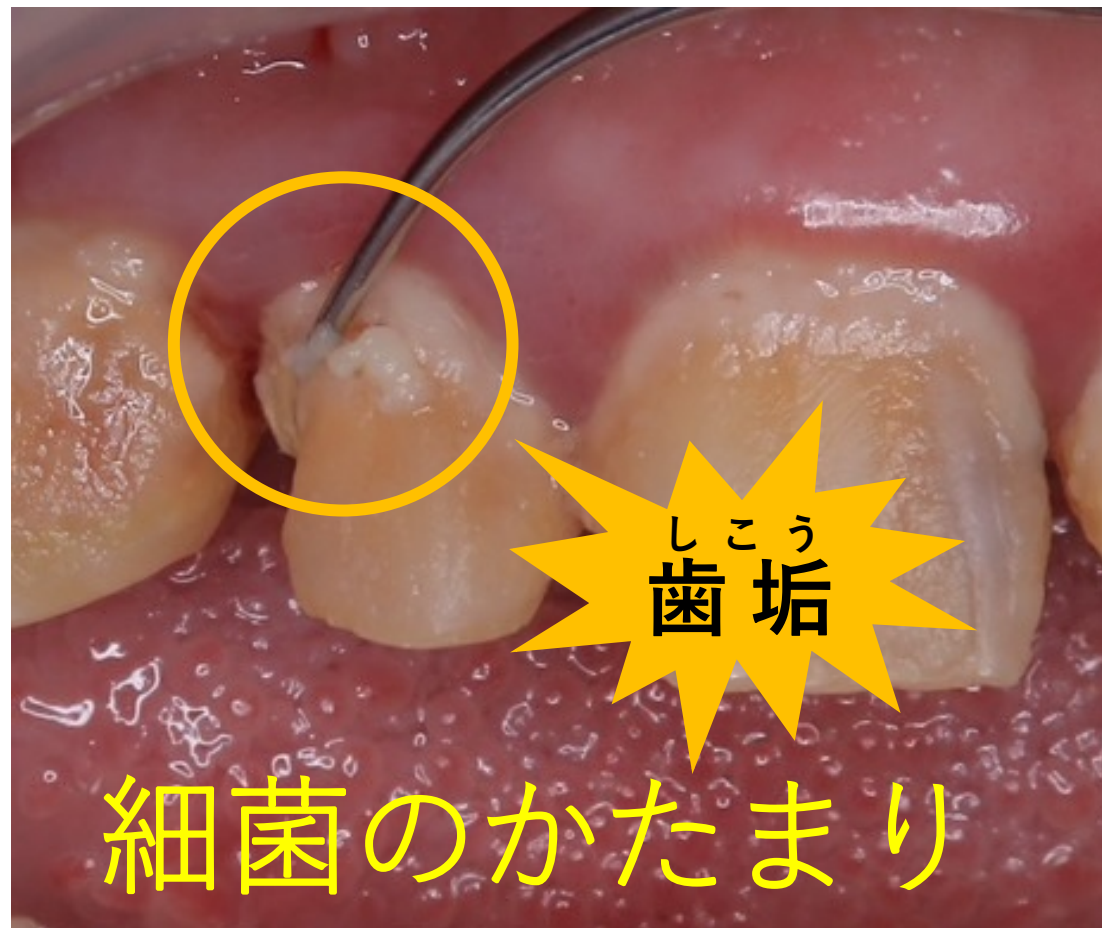


むし歯や歯周病になりやすい生活習慣

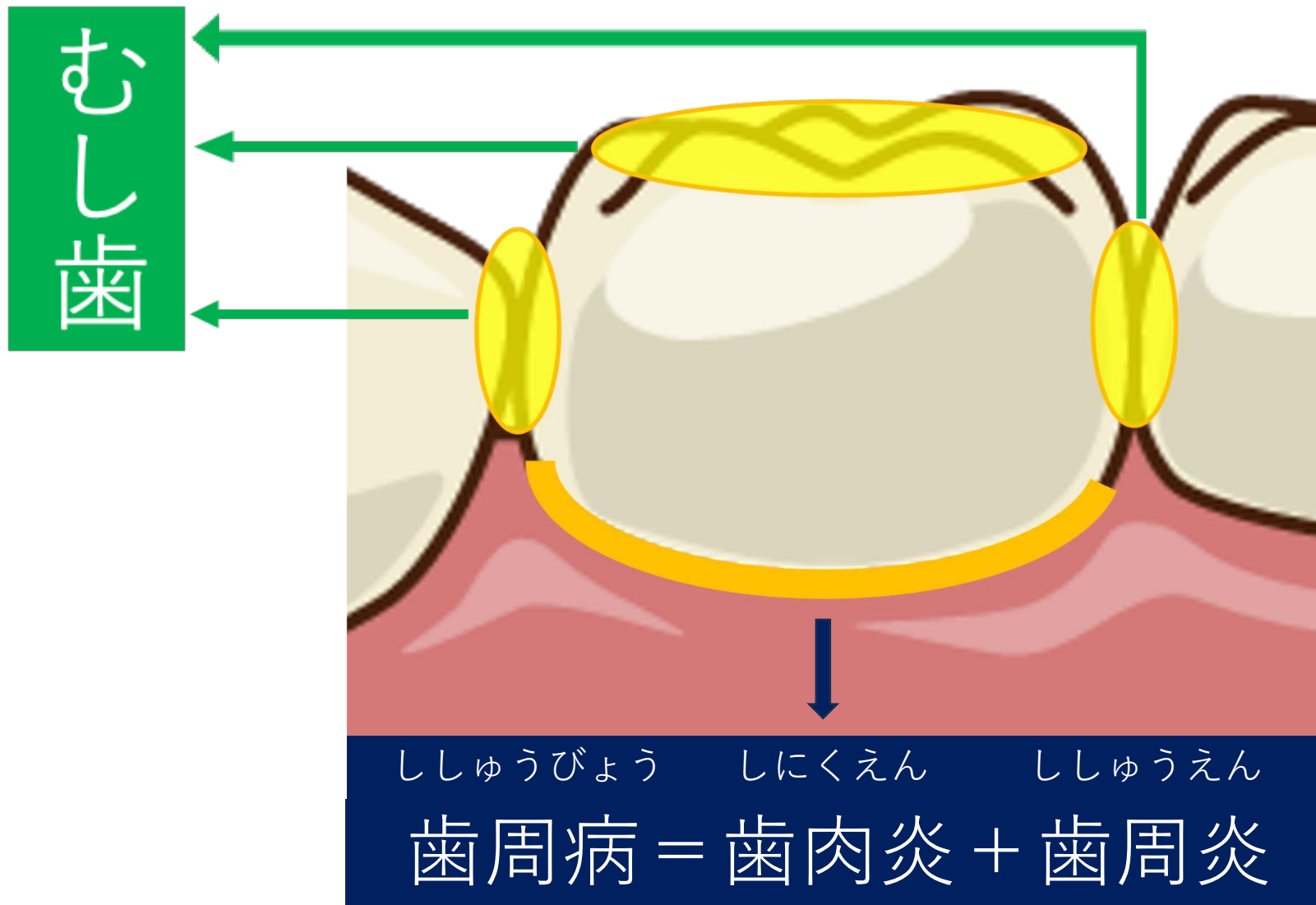
- ☐ 起きる時間や寝る時間が決まってない
- ☐ 食事とおやつを食べる時間は不規則になりがち
- ☐ 野菜類など歯ごたえのある食べ物はあまり食べない
- ☐ よくかまないで飲み込む
- ☐ お茶や水よりジュースや清涼飲料水を飲むことが多い
- ☐ 甘い物などの間食、夜食をよくとる
- ☐ 食後に必ず歯をみがくわけではない
- ☐ 歯をみがかずに寝てしまうことがある
- ☐ ストレスを感じる人が多い
- ☐ たばこを吸う習慣がある

あなたは大丈夫？

歯垢を見てみよう



まとめ



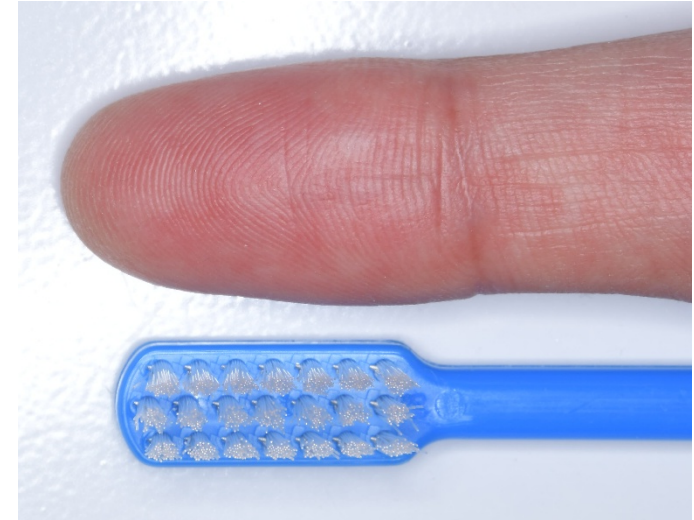
歯ブラシの選び方

☑ヘッドの大きさは？

毛束：3列くらい（約8～9mm）

長さ：人差し指の第一関節位
（約15～20mm）

8～9
mm

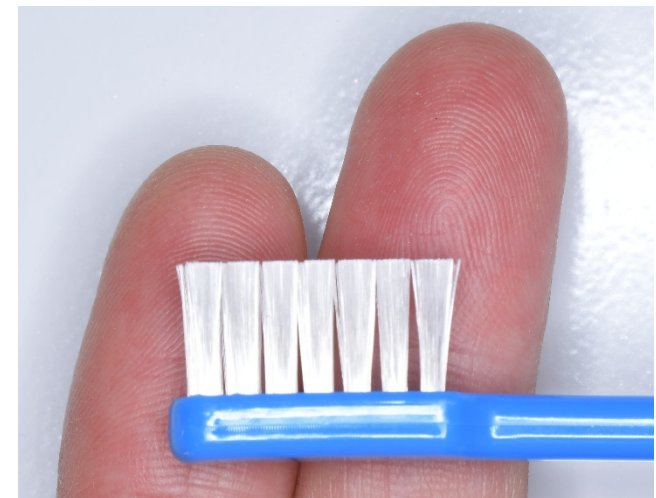


15～20mm

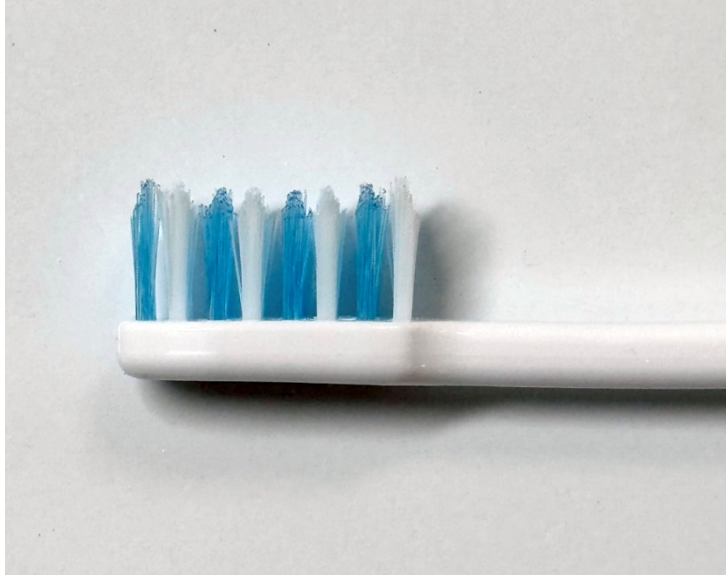
☑毛の硬さは？

「ふつう」がおすすめです。

「やわらかめ」は、
よごれは落ちにくくなります。



歯ブラシの選び方



歯ブラシの持ち方

軽く持ってみがきましょう。

（強くにぎると、力が入りすぎてしまいます）



手鏡を見て、歯ブラシのあたる場所を確認しながらみがきましょう！



歯ブラシの交換時期は？

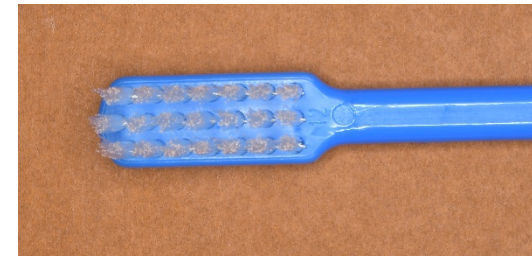
しこう

歯垢がうまく落とせない歯ブラシ



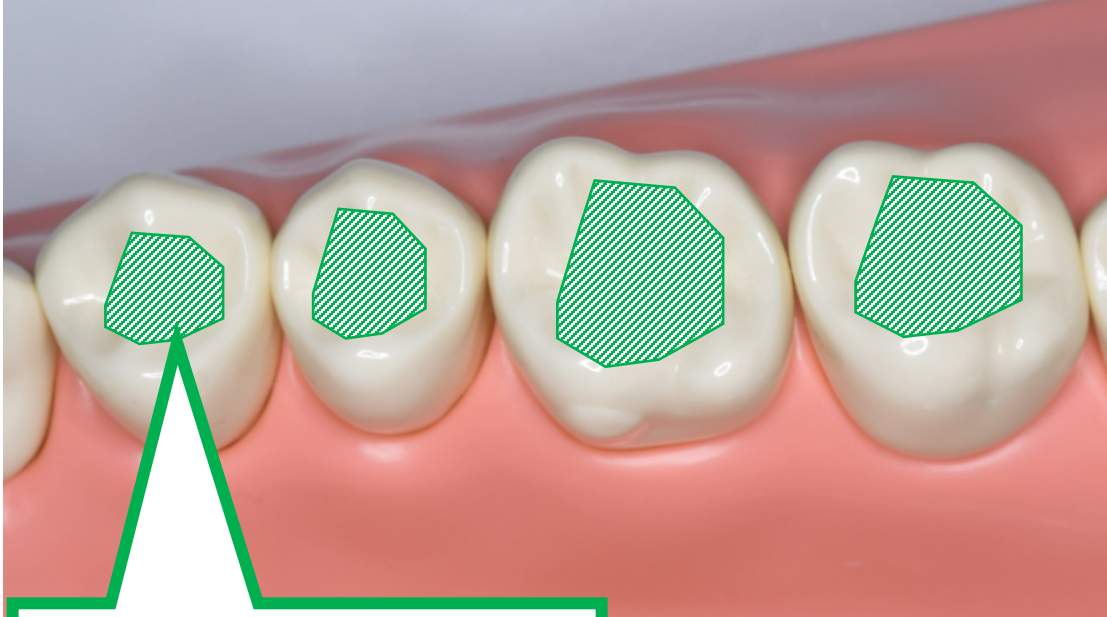
しこう

歯垢が落とせる歯ブラシ



歯ブラシは**1か月を目安に交換**しましょう！

歯垢が残りやすいところは？



かみ合わせ

歯と歯肉のさかい目



歯と歯の間

歯垢が残りやすい部位の掃除について

歯と歯肉のさかい目

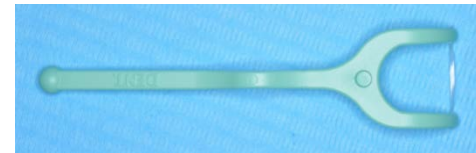


歯と歯の間

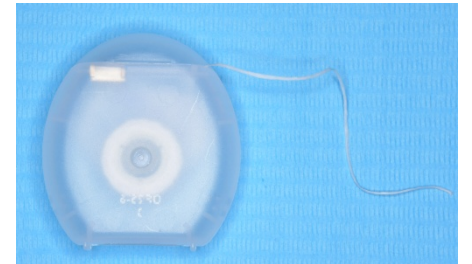


歯と歯肉のさかいめに当てて
1か所20回軽く小さく動かしましょう。

歯と歯の間は、歯ブラシだけでは汚れがとれません。



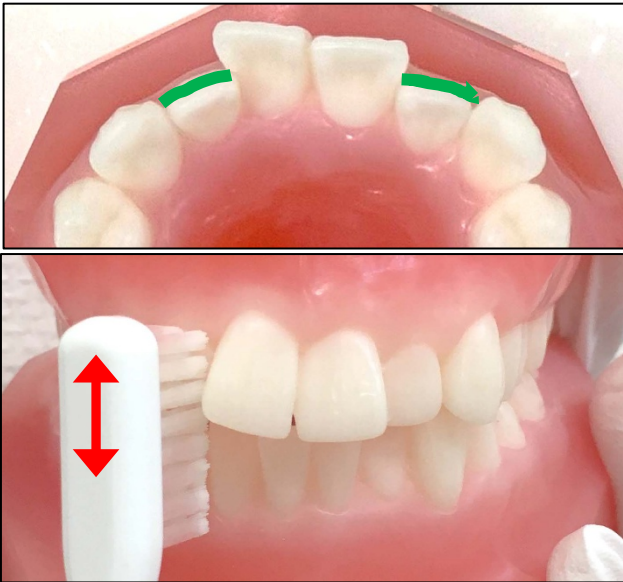
ホルダー付き
デンタルフロス



デンタルフロス

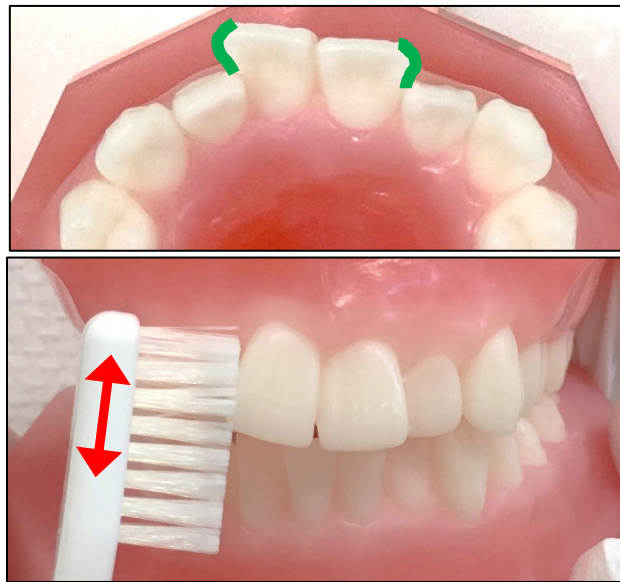
歯ブラシのあて方・動かし方を工夫しましょう

引っこんでいる歯



歯が重なっている部分
にも毛先を入れる

飛び出している歯



そく
側面にも歯ブラシが
直角に当たるように

となりの歯の^{そく}側面

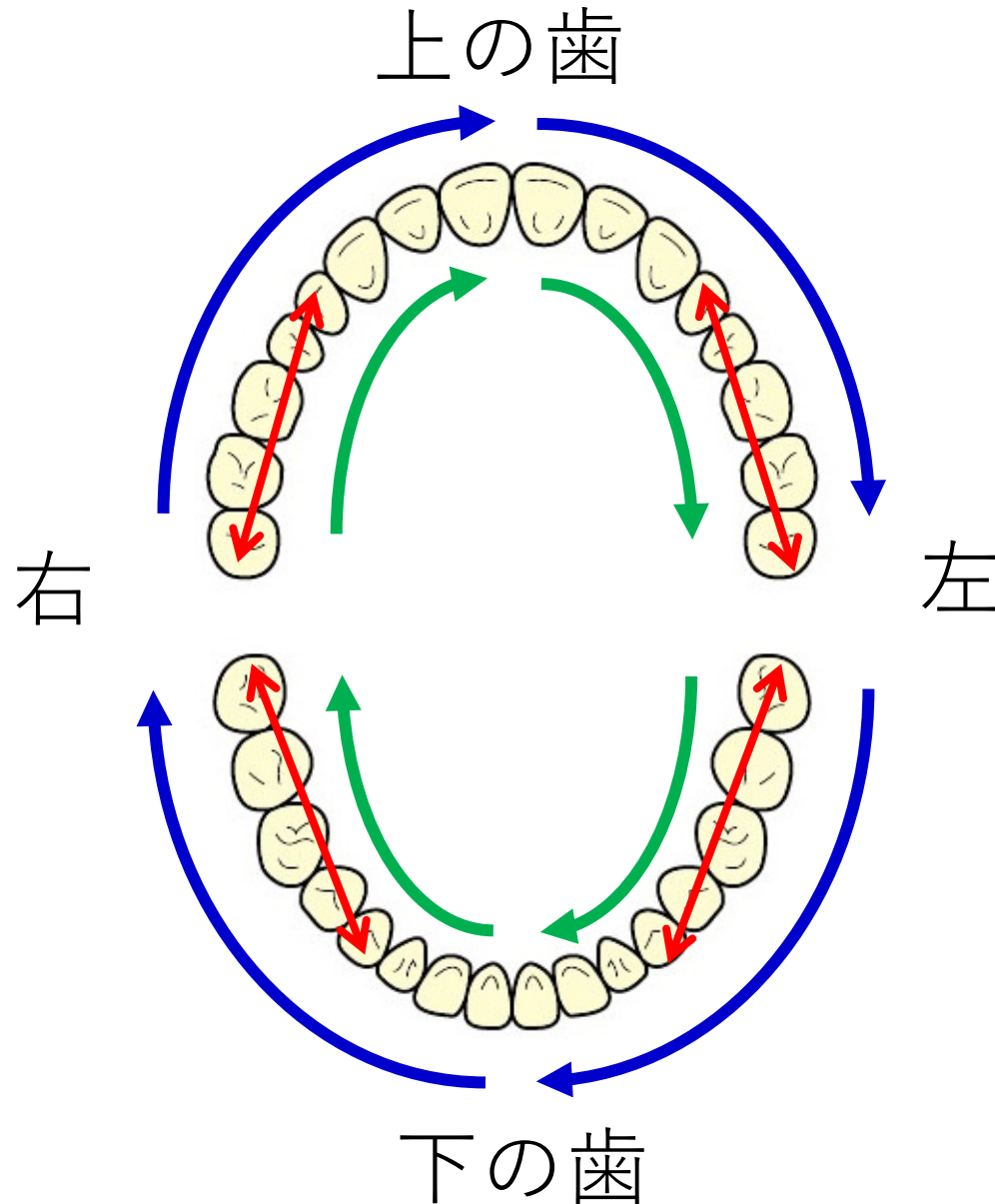


飛び出したり、引っ
こんでいる歯の側面も

みがく順番を決めてみがきましょう



かみ合わせ



おもて側



うら側



歯ブラシのいろんな部分を使い分けよう

わき



つまさき



全面



かかと



わき



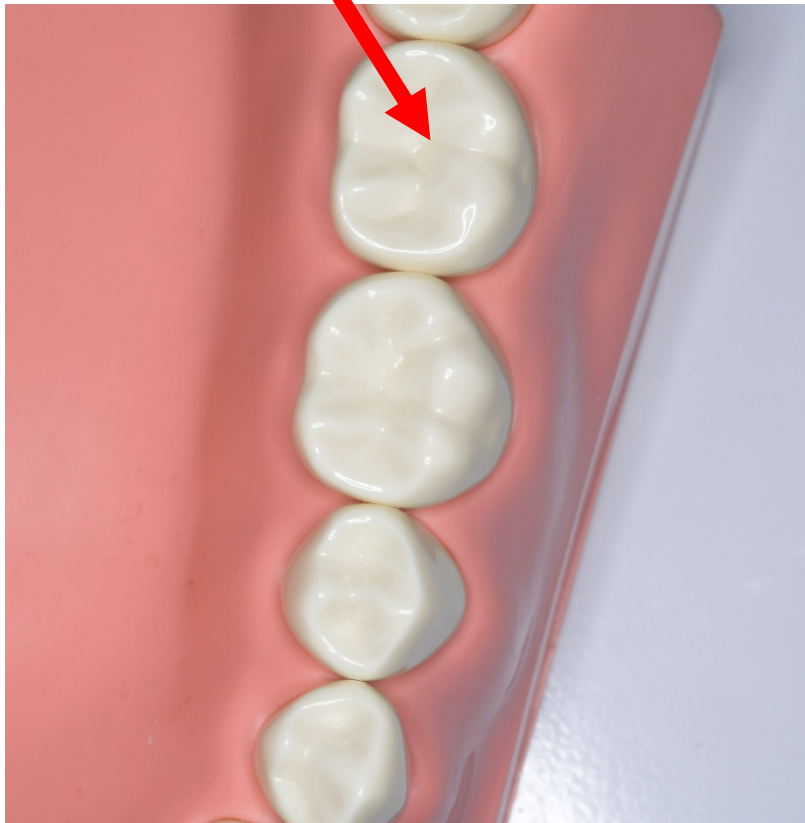
第二大臼歯はむし歯になりやすい

中高生で増えるむし歯は・・・

①第二大臼歯^{きゅう}

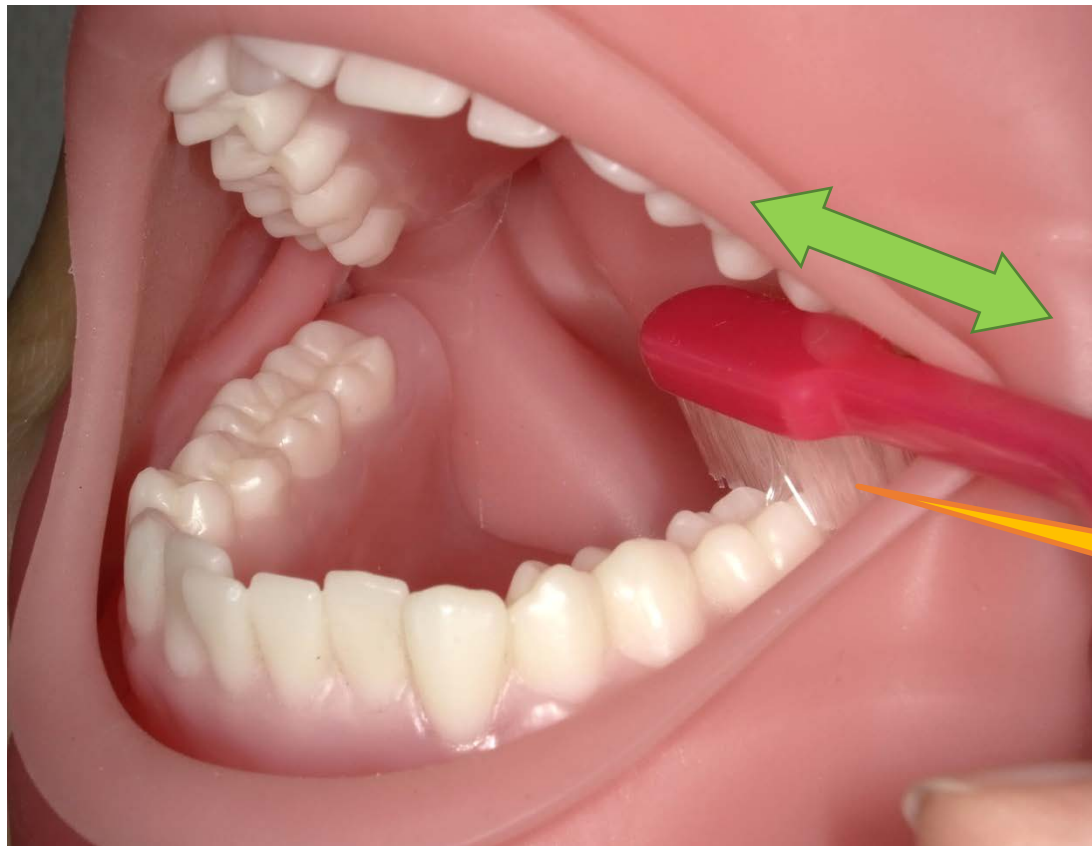
と

②歯と歯の間



第二大臼歯^{きゅう}は
第一大臼歯^{きゅう}の奥に生える

第二大臼歯のみがき方



第一大臼歯きゅうのときと同様に
「**つっこみみがき**」で
みがきましょう。



口は軽く開き、
歯ブラシを横から入れて
第二大臼歯きゅうだけに当てるように

フッ化物入り歯みがき剤で歯を強く！

－効果的な使い方－

- ☑ 就寝前を含めて1日2回使う
- ☑ 使う量は1.5cmから2 c m程度（6歳から）
- ☑ フッ化物濃度は1400～1500 p p m F （6歳から）
- ☑ うがいは少量の水で1回
- ☑ 歯みがき後 1 ～ 2 時間は飲食を控える

1.5～2cm



デンタルフロスの種類と特徴

ホルダー付きデンタルフロス (ホルダー付きタイプ)

- ・初めてでも使いやすい

Y字型

- ・奥歯に届きやすい
- ・柄が太く持ちやすい



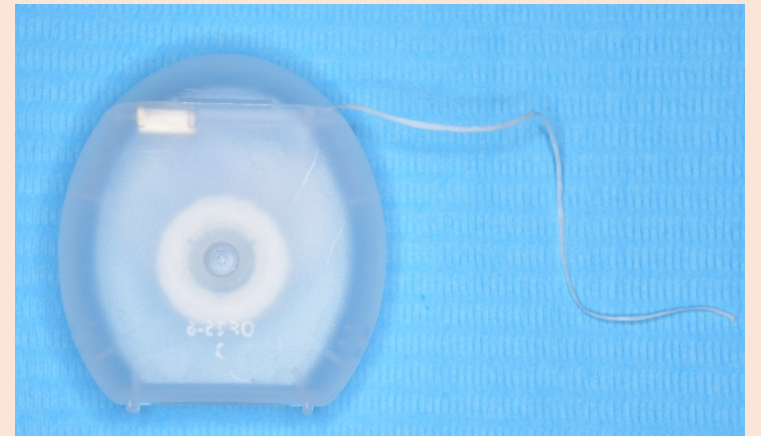
F字型

- ・奥歯には、使いにくい
- ・価格が安い
- ・柄が細く持ちにくい

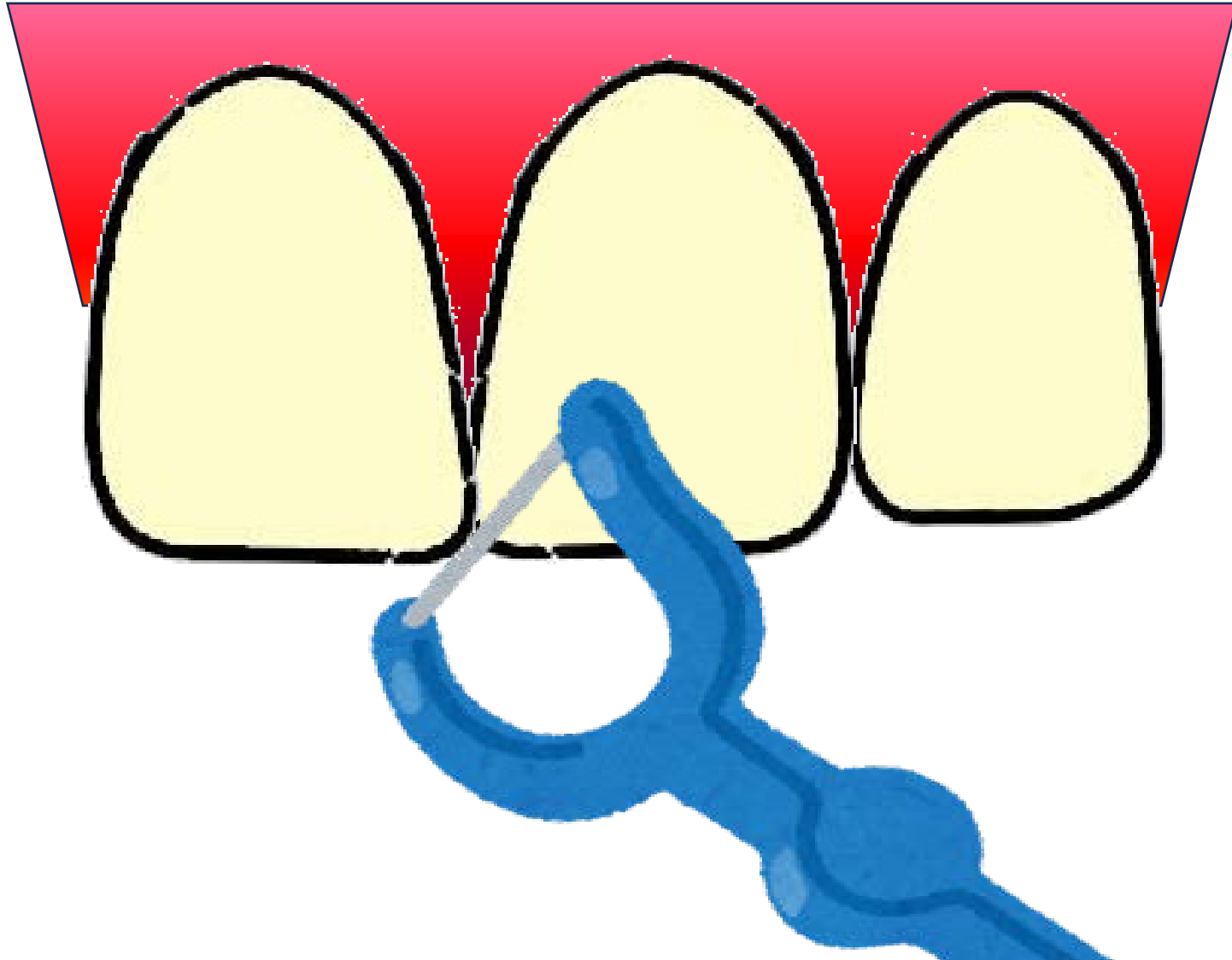


デンタルフロス (糸のみのタイプ)

- ・使い慣れないと難しい
- ・使い捨てなので衛生的
- ・価格が安い



デンタルフロスの動かし方



ゆっくり前後に
動かしながら入れる



左側の歯に添わせて
上下に動かす



右側の歯に添わせて
上下に動かす



ゆっくり前後に
動かしながら出す

この教材の著作権は松山市歯科医師会と松山市教育委員会に帰属しております。教材の内容、テキスト、画像等の無断転載・無断使用を固く禁じます。また、他の教材等への引用や改変等の二次利用を厳禁いたします。