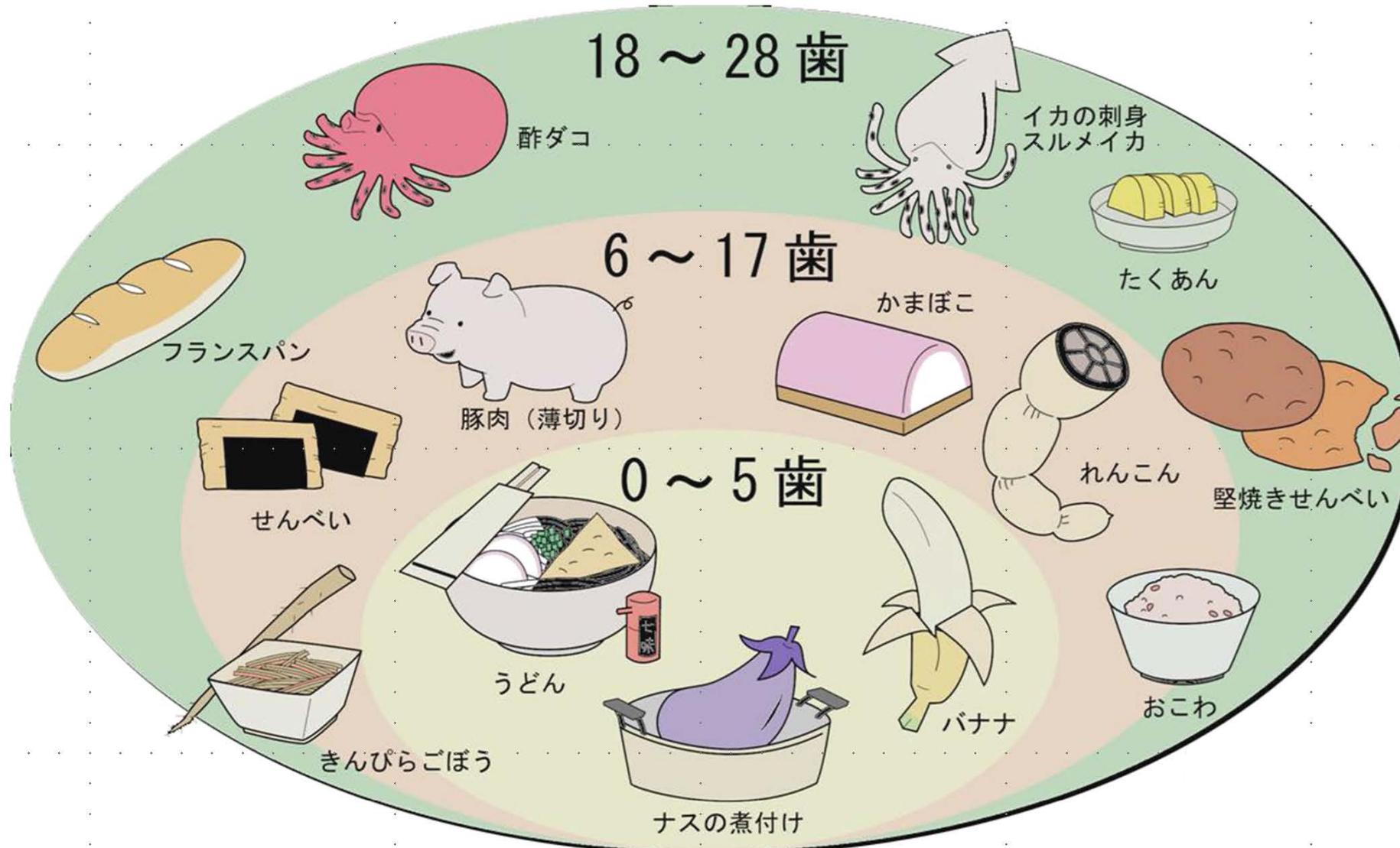


歯みがき巡回指導

健康な体づくりを目指そう

歯周病と全身疾患

# よくかんでおいしく食べるには何本の歯が必要？



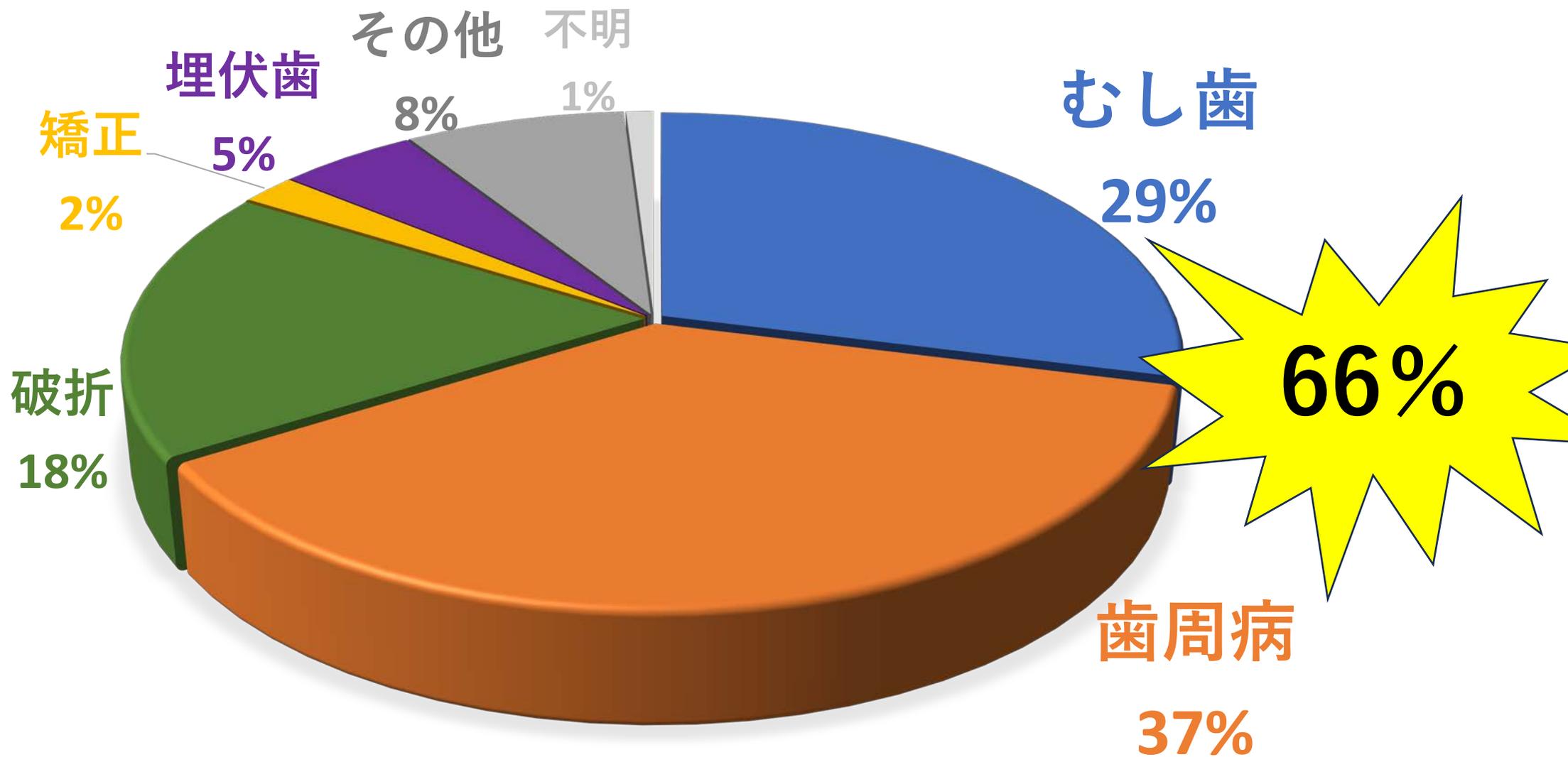
# 80歳まで20本の歯を残そう

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？



# 歯周病ってどんな病気？

ししゅうびょう  
**歯周病**

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**



やわらかい

歯ぐきからの  
出血

**歯みがきで治る**



丸い

赤い

いた  
痛みなし

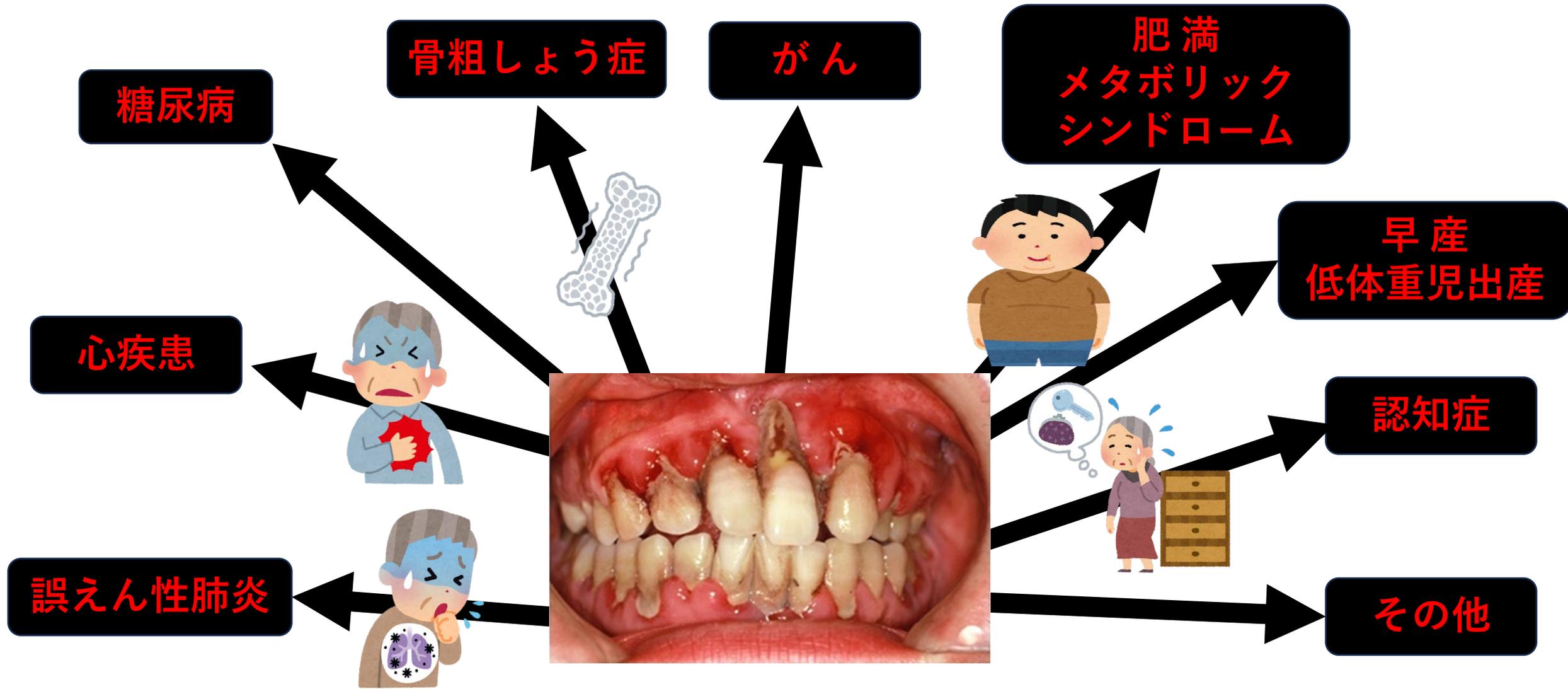


骨が  
とける

歯が  
ぬける

歯みがきでは  
治らない

# 歯周病と全身疾患



# 喫煙の影響

非喫煙者



喫煙者

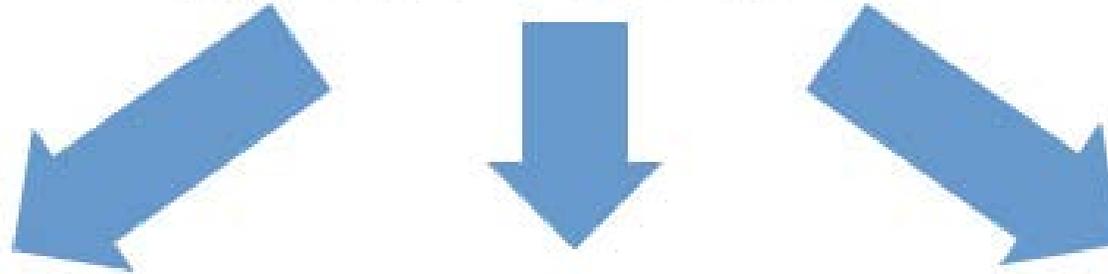


顔色が悪く、肌に張りがなくなり、しみやそばかすが増え、乾燥したしわの多い皮膚になる。  
歯にはヤニがつき、歯肉の色も悪い。タバコは10年以上老化を促進させる。

# 喫煙の影響



健康な歯肉はたばこを吸うだけで・・



歯についた歯石と着色

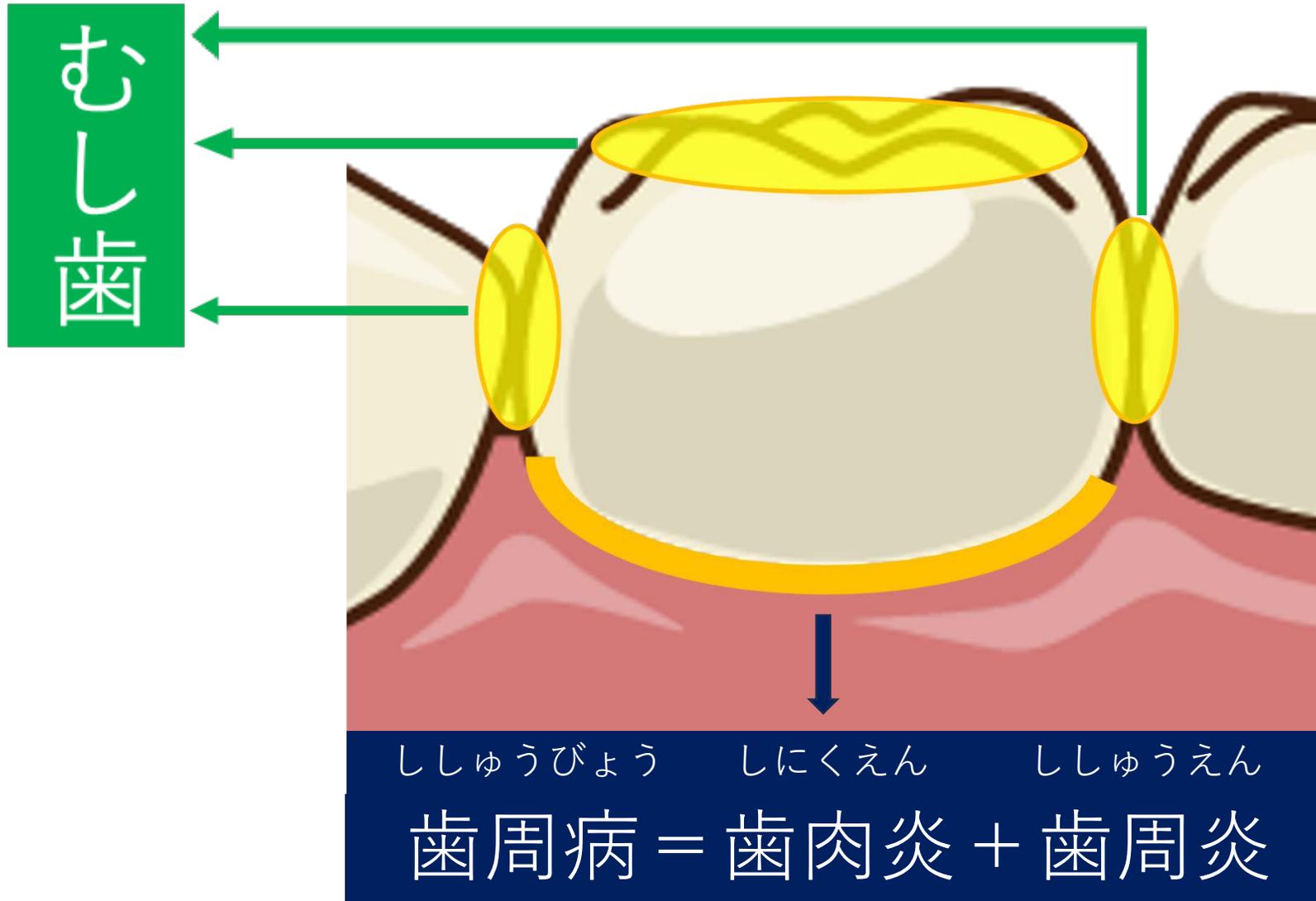


タバコで黒ずんだ歯肉



汚れの付着した舌

# まとめ



ししゅうびょう しにくえん ししゅうえん

歯周病 = 歯肉炎 + 歯周炎

# 歯ブラシの選び方

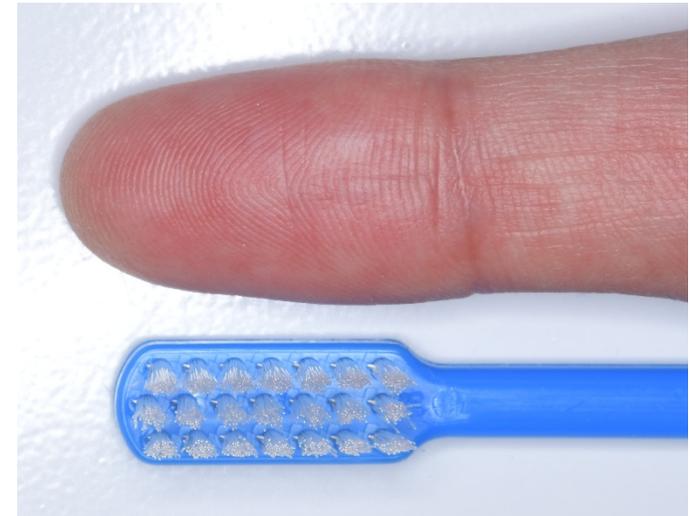
## ☑ヘッドの大きさは？

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



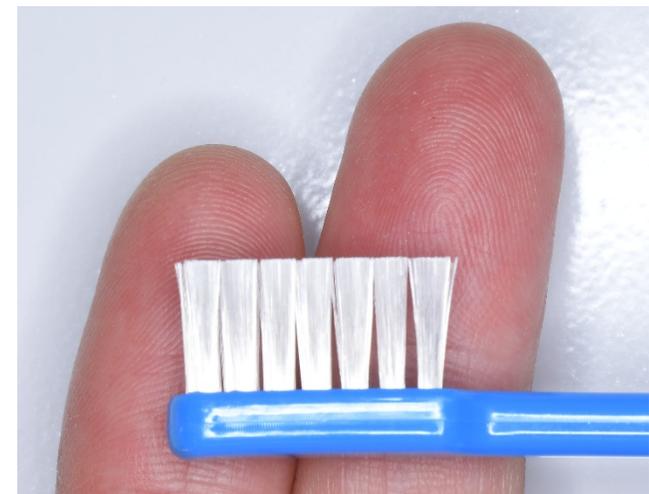
15～20mm

## ☑毛の硬さは？

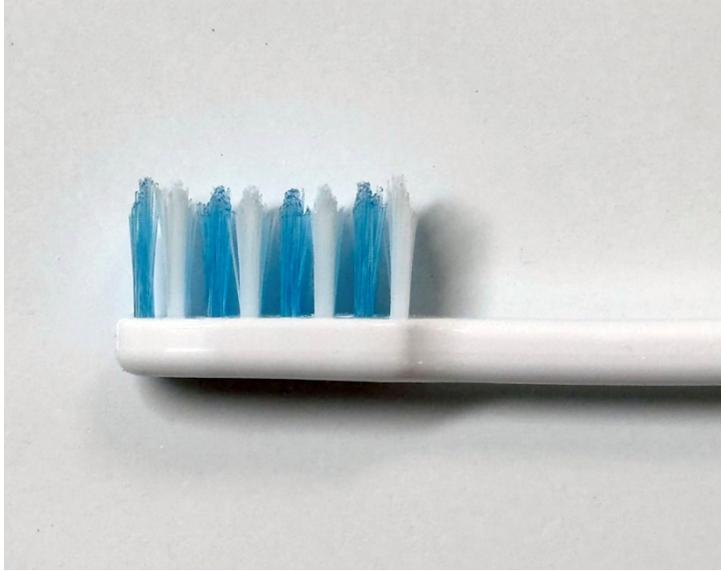
「ふつう」がおすすすめです。

「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



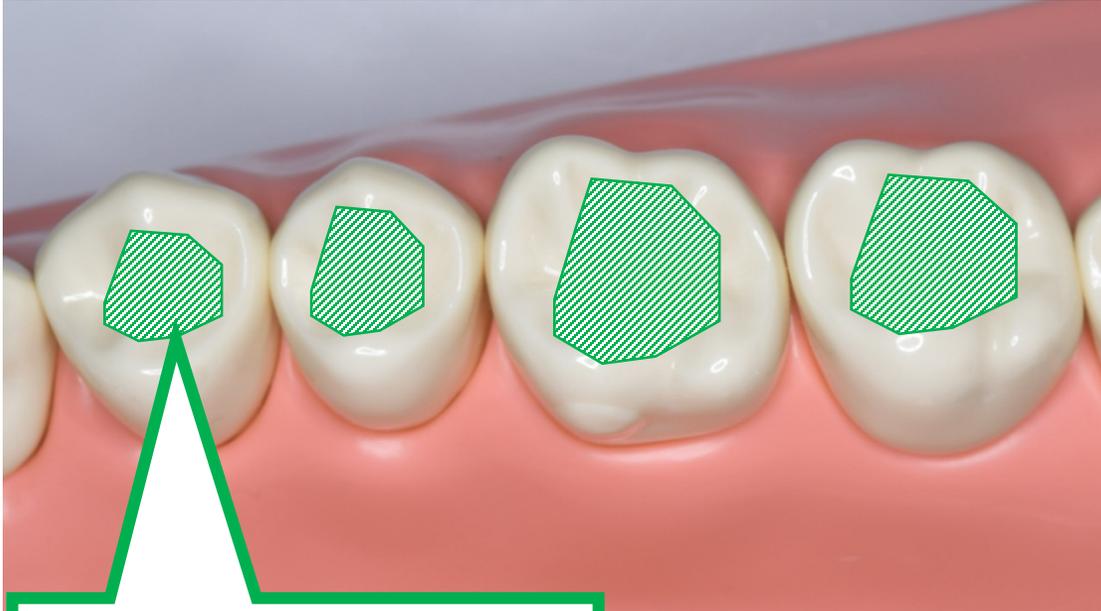
しこう

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



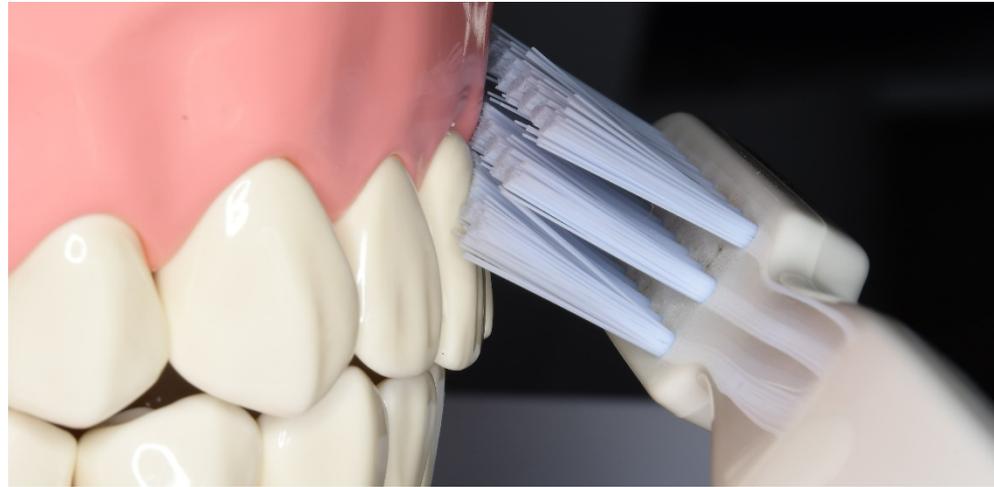
歯と歯の間

# 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

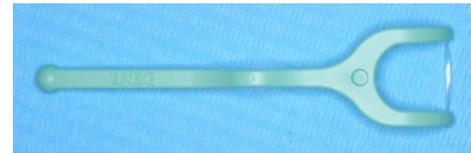


歯と歯の間



歯と歯肉のさかい目に当てて  
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。



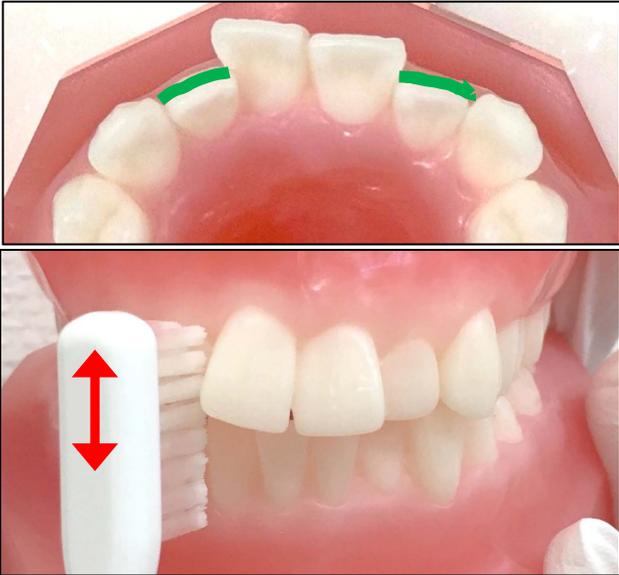
ホルダー付き  
デンタルフロス



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

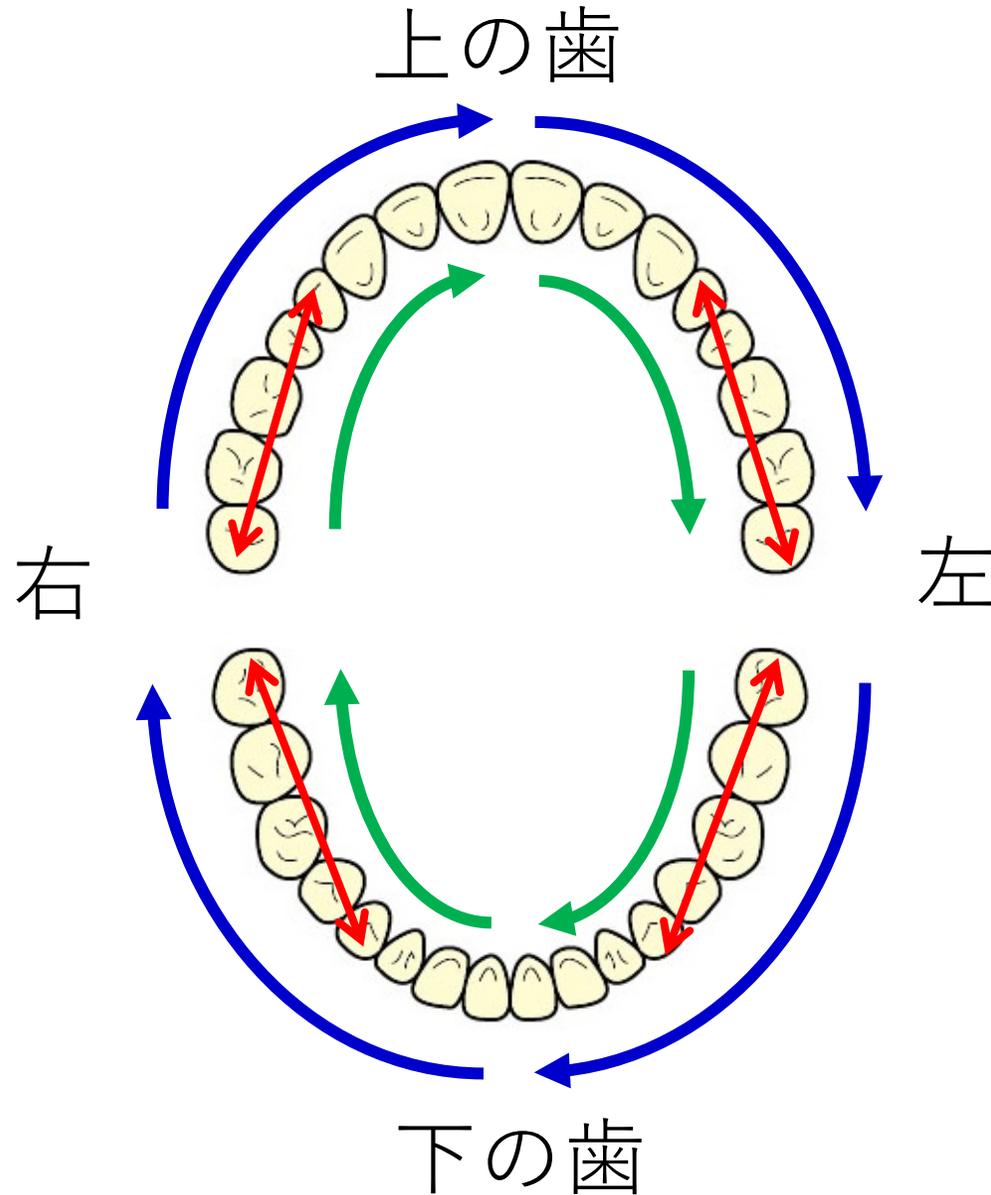


飛び出したり、引っこんでいる歯の側面も

# 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



# 歯ブラシのいろいろな部分を使い分けよう

わき



つまさき



かかと



全面



わき



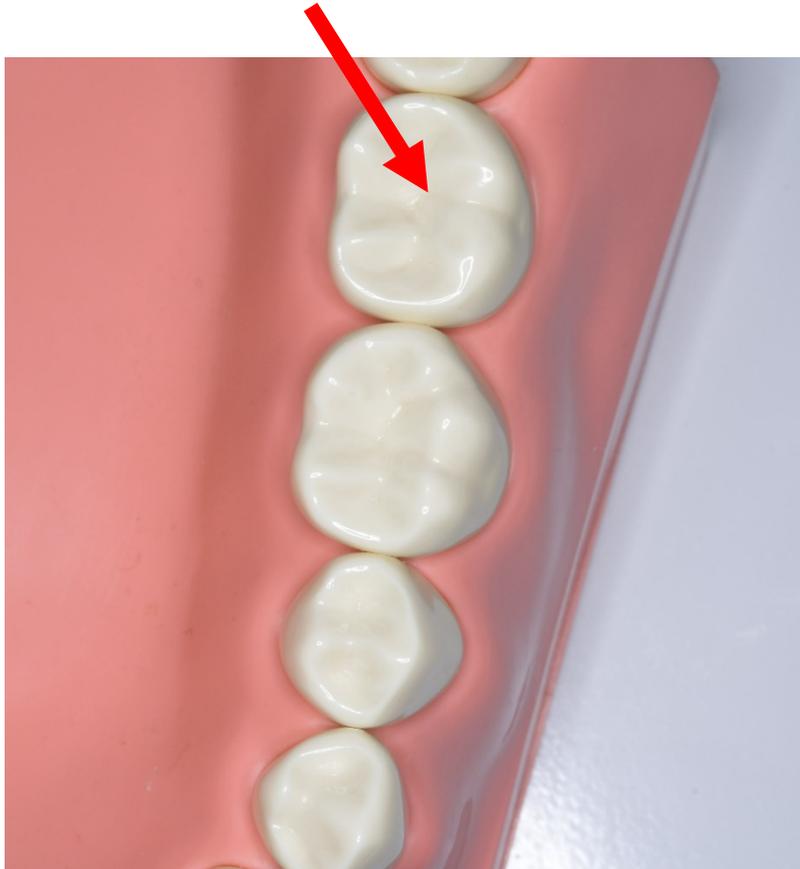
# 第二大臼歯はむし歯になりやすい

中高生で増えるむし歯は・・・

①第二大臼歯<sup>きゅう</sup>

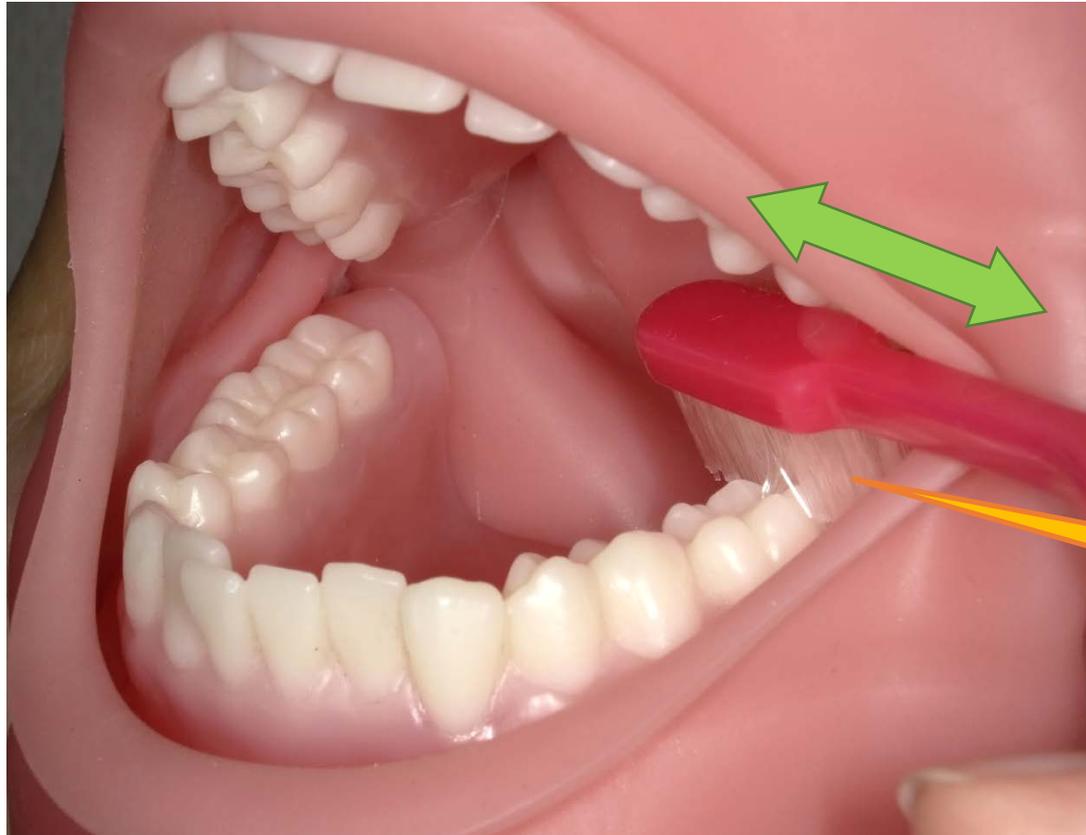
と

②歯と歯の間



第二大臼歯<sup>きゅう</sup>は  
第一大臼歯<sup>きゅう</sup>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2cm程度（6歳から）
- ☑ フッ化物濃度は1400～1500ppmF（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



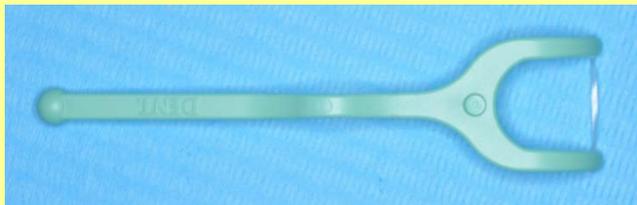
# デンタルフロスの種類と特徴

## 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

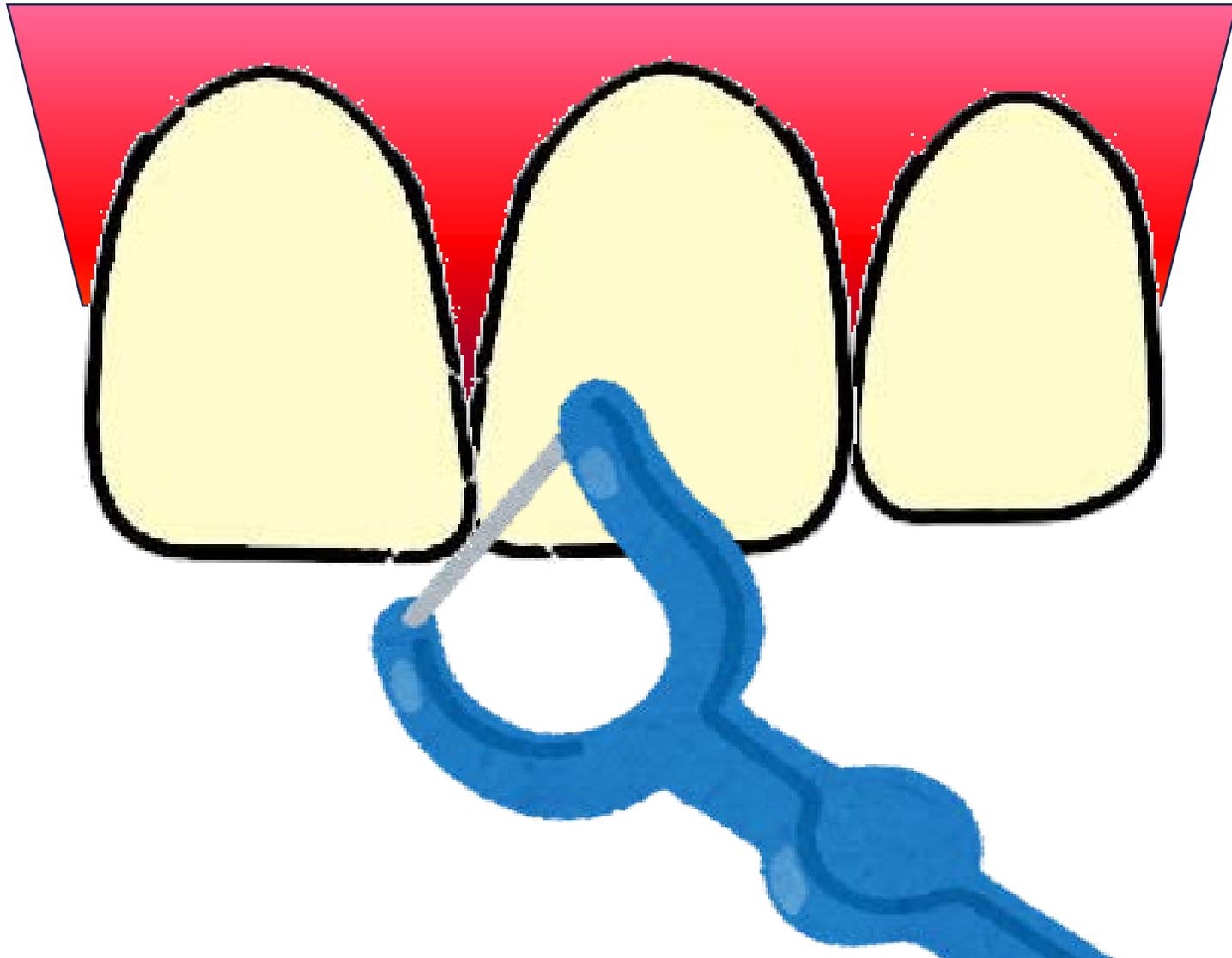


## デンタルフロス (糸のみのタイプ)

- ・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。