

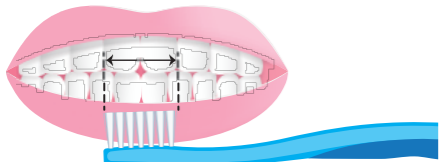
# 歯に関する Q&A

## ▶ 歯科医師からのアドバイス

**Q** 歯ブラシはどの種類を選べばいいの？

**A** 自分に合った歯ブラシを選ぶには、3つのステップがあります

① 歯ブラシの**ヘッドサイズ**は「上前歯2本分」、そしてみがき方に合わせて調整



上前歯2本分

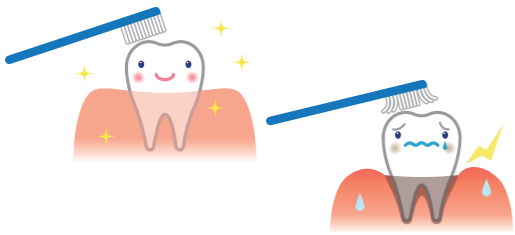
1本ずつ細かくみがくことができる人  
特に奥歯をしっかりみがきたい人

→ **小さいサイズの  
ヘッド**

細かくみがくことができない人

→ **ふつうサイズの  
ヘッド**

② **毛のかたさ**は「歯ぐきの状態」に合わせて選びましょう



歯ぐきが健康な人

→ **ふつう**

歯ぐきが弱っている人

→ **やわらかめ**

③ 歯ブラシの**柄の形**は歯ブラシの「力の強さ」で選びましょう



手にしっかり力が入る人  
強くみがいてしまう人

→ **真っ直ぐで  
細めの柄**

手に力が入らない人  
しっかり握れない人(高齢者・子ども)

→ **握りやすい  
太めの柄**

**Q** うがいはどれくらいすればいいの？

**A** うがいは少ない水で1回!

歯みがき剤の薬用成分を口の中にとどめるため、うがいは1~2回程度、少量の水(5~15ml)で5秒間程度ブクブクとすすぐと効果的です。歯みがき後はしばらく飲食を控えるとさらに効果的です。



**Q** 乳幼児の口腔ケアについて教えて

**A** まずは歯みがきの習慣化

コミュニケーションを取りながら、楽しい歯みがきタイムを心掛けましょう。  
仕上げみがきは、鉛筆を持つように歯ブラシを持ち、軽い力で細かく動かしましょう。  
余分な力を入れずに、軽い力でリズムカルに動かします。  
また、歯みがき剤は歯ブラシが当たる程度に歯が生えたら極少量(2~3mm)程度付け始めましょう。



加賀市健康づくりスローガン

# 食後の歯みがきは 健康づくりの 第一歩

歯周病予防で  
健康力アップ!



令和元年度  
KAGA健食健歩  
プロジェクト  
生活習慣改善  
パンフレット

## 歯と口の健康を維持し健康寿命を延伸!!

歯周病は国民の約8割がなっているにもかかわらず、自分がどんな状態か知らない人が意外に多いようです。また歯を失う原因の4割が歯周病という状況もあります。  
歯は食べることや話すことに欠かせないものです。  
歯のトラブルやそう失を予防しましょう!!

《国の現状》

**国民の約8割は歯周病です**  
(平成28年度 厚生労働省)

《加賀市の現状》

**加賀市民の約9割は歯周病です**  
(平成28年度加賀市歯周病検診より)

### あなたも歯周病かも 歯周病セルフチェック

右の当てはまる項目に  
☑を入れてみましょう  
1つでもチェックがいたら  
歯周病検診を!!



くわしくは

加賀市 歯周病検診

検索

- 朝起きた時に口の中がネバネバする
- 口臭が気になる
- 歯と歯の間に食べ物がはさまる
- 歯をみがくと歯ぐきから血・膿が出る
- 歯ぐきがはれることがある
- ぐらつく歯がある
- 歯ぐきの色が赤いまたは赤黒い
- 歯ぐきがやせてきた
- 冷たいものが歯にしみる
- 歯ぐきがブヨブヨしている

## 6024や8020 を目指すために

6024(ろくまるにいよん):60歳で24本以上自分の歯がある人  
8020(はちまるにいまる):80歳で20本以上自分の歯がある人

▶ お問い合わせ先

**加賀市役所 健康課** 石川県加賀市大聖寺八間道65 かが交流プラザさくら1F

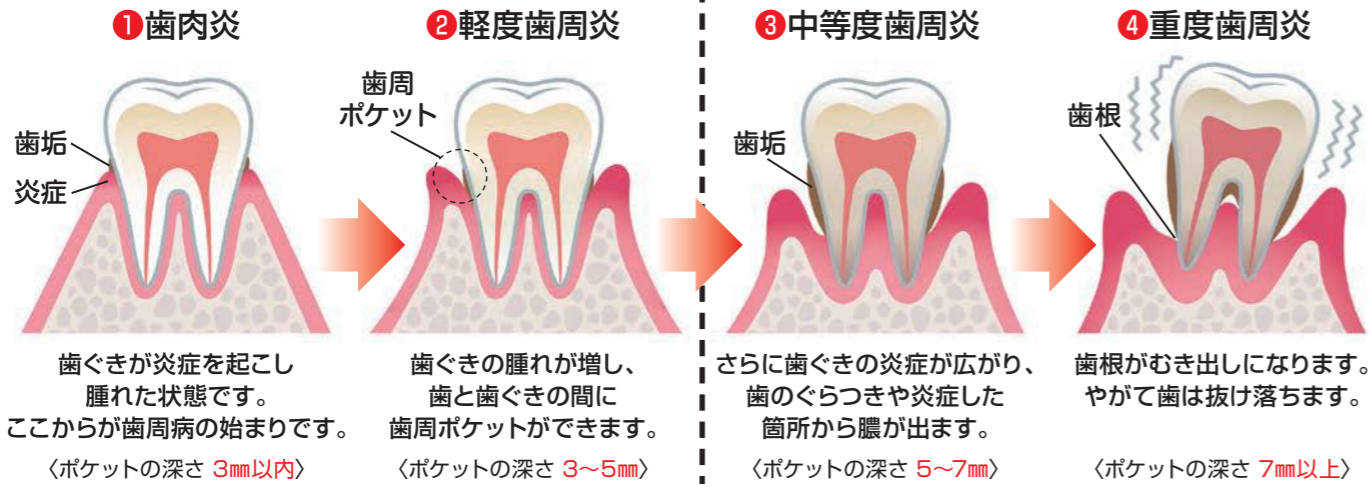
☎0761-72-7865 ☎0761-72-5626 ✉kenkou@city.kaga.lg.jp

監修: 石川県加賀歯科医師会

# 歯周病は静かに進行する病気です

自分自身で予防できる時期はここまでです→

《歯科医へ行きましょう》



歯周病は歯を失う原因第1位ですが、それだけではありません。

## 歯周病から始まる全身の病気

**脳梗塞・認知症**  
歯周病による動脈硬化は、脳梗塞や認知症(脳血管性)の原因になると言われています。

**誤嚥性肺炎**  
歯周病菌の含まれた唾液が気道に入ることによってリスクが高まります。飲み込む力が低下した場合に起こしやすいので注意が必要です。

**糖尿病**  
歯周病になることで生じる炎症物質が血糖値を下げるインスリンの働きを妨げ、血糖値が上がると言われています。また、糖尿病の方は免疫力が低下するため、歯周病が悪くなるという双方向の関係があります。

**口臭**  
歯周ポケット内の細菌が口臭の原因となります。

**心疾患**  
歯周病による動脈硬化が心臓の血管を詰まらせ狭心症や心筋梗塞につながります。

**早産・胎児の低体重**  
妊娠中はつわりの影響で口の中のケアが難しくなったり、ホルモンの変化により歯周病になりやすくなります。歯周病の炎症で早産・胎児の低体重につながります。

歯周病って怖い病気なんだね。予防する方法はないのかな

# 1年に1度は歯周病検診を受けましょう

▶プロフェッショナルケア

加賀市では30歳以上の方を対象とした歯周病検診(無料)を医療機関で実施しています。

歯周病は静かに進行する病気です。だからこそかかりつけ歯科医を持ち定期的に受診することが大切です。

- 歯垢の除去
- 歯周病の早期発見・早期治療
- 歯みがき指導
- 自分で磨けないところの清掃

歯科医では左記4点を行っています



## 歯周病は自分自身で予防できます

▶セルフケア ブラッシングのポイント

歯ブラシの当て方



みがく順番を決めて、一巡するようにみがくとみがき残しが防げるよ



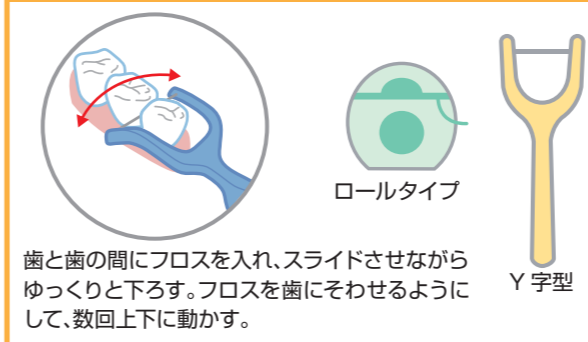
みがき残しが多いところ

- 1 歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間
- 2 奥歯の後ろ側、奥歯の噛み合う面
- 3 前歯の裏側

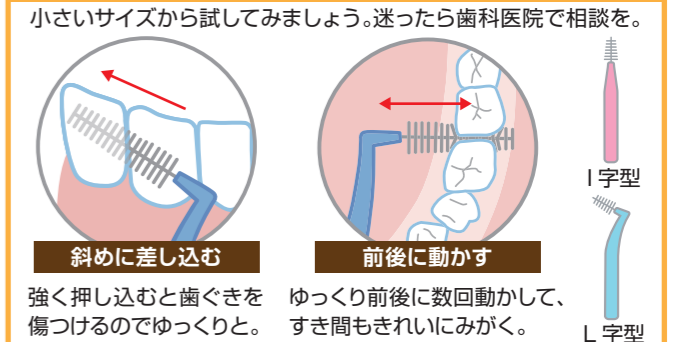
ブラッシングのコツ

- ☺ 力を入れ過ぎず、痛くない程度に小刻みに動かしてみがきましょう。
- ☺ 歯ブラシの角度を変えて、1本の歯の全ての面にきちんと毛先が当たるように工夫しましょう。
- ☺ デンタルフロスや歯間ブラシを活用し、歯と歯の間や歯ブラシの届きにくい所にたまった歯垢を取りましょう。

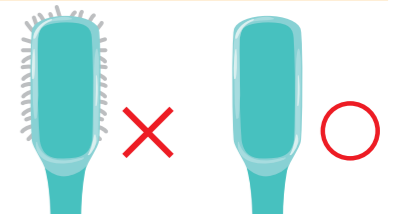
●デンタルフロス (歯間が狭い人におすすめ)



●歯間ブラシ (歯間が開いている人におすすめ)



- ☺ 歯ブラシは1か月に1度交換しましょう。毛先が開くと汚れの除去効果が約6割に落ちてしまいます。歯ブラシを裏側から見て、毛先が横にはみ出していたら交換の時期。毎月8日の「歯の日」を交換の目安にしましょう。



歯周病の予防にはプロフェッショナルケアとセルフケアの両方が欠かせません