

健康通信



1カ月に
1回は交換

多くの人が、毎日歯を磨いているにもかかわらず虫歯になったことがあり、歯周病の疑いのある人も約8割に及ぶと言われています。毎日歯を磨いていても虫歯や歯周病の人が多いのは、きちんと磨けていないことが原因と考えられます。

正しい歯磨きと定期検査を受けることで、虫歯や歯周病を予防することができます。

歯ブラシの選び方

歯ブラシは、ヘッドが小さいものを用いましょう。ヘッドが大きすぎると、口の中で動かしにくくなります。

毛の硬さは、歯ぐきに歯ブラシを当てても痛くない硬さが目安です。歯周病や歯肉炎で歯茎から出血がある場合は、柔らかめのものや、毛先を細くしたタイプのものが有効です。

また、歯ブラシの毛先が開くと歯にきちんと当たらず、効果的に汚れを落とせません。毛先が開いたら交換しましょう。交換の目安は、1カ月に1回です。

正しい歯磨きと定期検査で

歯の健康を守りましょう!!

問い合わせ
◆健康推進課
☎248-3511

歯ブラシの当て方



歯ブラシは、鉛筆を持つようにもち、毛先が広がらない程度の力で磨きます。げんこつを作るような持ち方は、歯に強い力がかかりやすくなり、歯や歯茎を傷つけることがあります。

歯ブラシの動かし方



毛先を歯の面に直角に当てて、軽い力で小刻みに動かします。(1カ所20〜30回程度)歯と歯茎の境目は、

歯垢がたまりやすく歯周病が起りやすい場所です。毛先を45度に当てて、丁寧に磨きましょう。

順番を決めて磨くと、磨き残しを防ぐことができます。正しく丁寧に磨くと、1回の歯磨きに5〜10分程度は必要です。

歯科での定期検査

どんなに丁寧に歯を磨いていても、汚れを十分に取り除けているかは自分でも分かりません。そこで、重要になるのが歯科での定期検査です。

定期検査では、虫歯の検査、歯周病の検査、歯石の除去などが行われます。虫歯は1年に1〜2回、歯周病は約3カ月おきに定期検査を受けることが推奨されています。

歯科健診でトラブルを早期に発見すれば短期間で治療でき、治療費も節約できます。「かかりつけ歯科医」をつくり、定期的に検査を受けに行きましょう。

