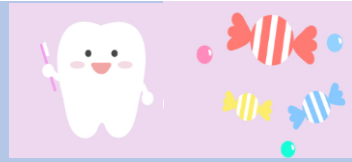




オーラルケア



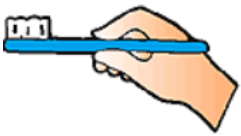
口腔は、食べる、話す、消化、免疫、表情を作るなど沢山の役割をもっています。オーラルケアでお口の健康を保つことは、からだの健康や生きる意欲にも繋がります。

【オーラルケアってなに？】

単に歯みがきをすることでなく、歯ぐきや舌なども含め、お口全体を綺麗にすることです。

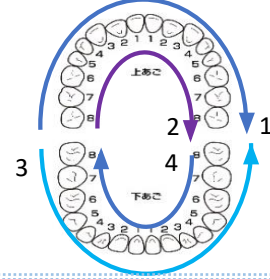
【歯みがきの仕方】

①歯ブラシはペングリップで持つ



強さは150-200g
ブラシの毛先が広がらないように

②歯磨きをする順番を決めましょう

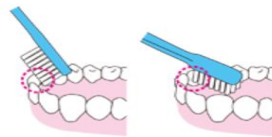


自分がみがきやすい順番一筆書きで決めましょう

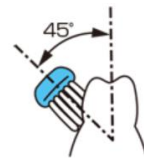
③ブラシの当て方



噛む面は小刻みに
(1~2歯毎に)



前歯や凹凸のある歯は縦磨きをしましょう



歯と歯茎の境目は、斜め45度に
ブラシを当てます

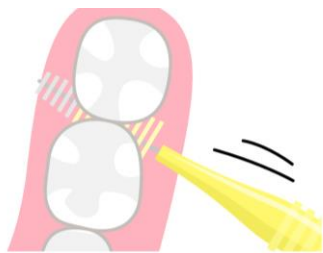
一部ライオン歯科衛生研究所HPより抜粋

【その他の清掃道具】デンタルフロス、歯間ブラシ、タフトブラシ

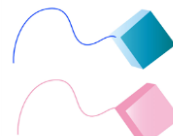
歯と歯の間も、汚れがたまりますので、歯間ブラシやフロスを使用しましょう。歯と歯の隙間が狭い場合はフロス、広い場合は、隙間に合うサイズの歯間ブラシを使用しましょう。隙間に合わない歯間ブラシを使用すると、歯肉が下がったり、知覚過敏の原因となります。奥歯の歯ブラシが届かない面は、タフトブラシも有効です。



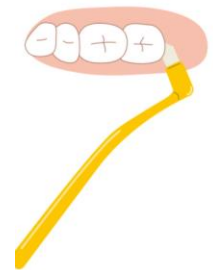
歯間ブラシ



歯と歯の間隙間に合ったサイズで



デンタルフロス



タフトブラシ

デンタルリンスの併用も効果的です。商品により用途や配合が異なりますので、歯医者さんに相談しましょう。



オーラルケアを通して、豊かな生活を 坂上デンタルオフィス 小川奈美

オーラルケア

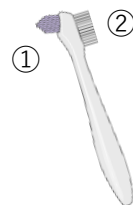
【舌のみがき方】舌ブラシ

- ・舌の汚れ（舌苔）を放置していると口臭の原因にもなります。
- ・1日1回程度、舌ブラシ（歯ブラシも可）で舌の奥から前へ、優しく動かして掃除しましょう。
- ・汚れが多い場合は、専用の保湿剤で汚れをふやかしてから掃除すると良いでしょう。



【義歯の掃除】

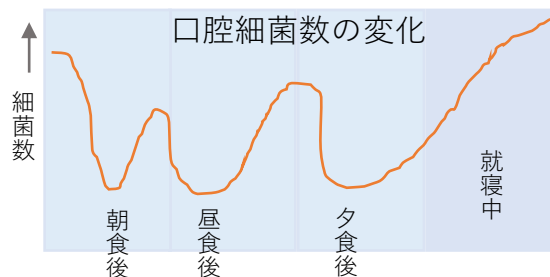
- ・義歯も、ご自身の歯と同じように清潔にしましょう。
- ・毎食後、義歯のついた食渣を水で流し、研磨剤は使用せずに、専用の義歯ブラシで掃除しましょう。
- ・就寝中など使用しない時は、お水の中で保存しましょう。専用の洗浄剤も低敵に使用し、お掃除しましょう。



- ① 細くて硬い毛：バネや細かい所
② 太くて柔らかい毛：義歯の広い所

【歯みがきはいつすればよいの？】

基本は毎食後です。難しい場合、就寝前の歯みがきは必行いましょう。就寝中は、口腔内の細菌量が最も多くなりますので、就寝前の歯みがきはとても重要です。



【オーラルケアで免疫力アップ】

口腔細菌は、口腔粘膜の糖たんぱく質（口腔粘膜へのウィルスの侵入を防ぐ役割をもつ）を破壊する酵素を持っています。口腔細菌衛生状態が悪化し細菌数が増えれば、免疫力の低下やウィルスによる感染が重症化しやすい状態になります。特に舌には、新型コロナウイルスと結合するレセプターが多いという報告*もあります。毎日のオーラルケアで、免疫力アップを目指しましょう！

*Xu H, et al. High expression of ACE2 receptor of 2019-nCoV on the epithelial cells of oral mucosa. Int J Oral Sci.12(1),8. 2020

【かかりつけの歯医者さんでメンテナンスをしましょう】

定期的に歯科医院でお口のメンテナンスをしましょう。歯石や、ブラシが届きにくい場所の汚れを放置していると、歯周病や虫歯が進行します。定期的に専門のケアをしてもらうと良いでしょう。メンテナンスの期間や頻度は、お口の状態によりますので、歯医者さんに相談してください。



オーラルケアの細かい方法は、お口の状態により異なりますので、詳細は歯医者さんにご相談ください。

