

こんにちは。セントケアです。
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えしております。
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

新型コロナウイルスのワクチン接種が徐々に進んでいますが、まだまだマスクをする生活は続くようです。
マスクをしていると暑さや息苦しさで、口呼吸になってしまいがちです。
唾液には、口腔内の細菌をやっつけたり、汚れを洗い流したりするなどの自浄作用があります。
口呼吸をしていると、口の中は乾燥し、唾液の自浄作用が働かず、虫歯や歯周病の原因菌も繁殖し放題になってしまいます。

口呼吸は口腔内にとどまらず、身体の様々な疾患を悪化させる原因にもなります。
つまり、口腔内を清潔にすることは身体を守ることにつながるのです。
今回は『様々な疾患から身を守るための歯磨き方法』についてお伝えいたします。

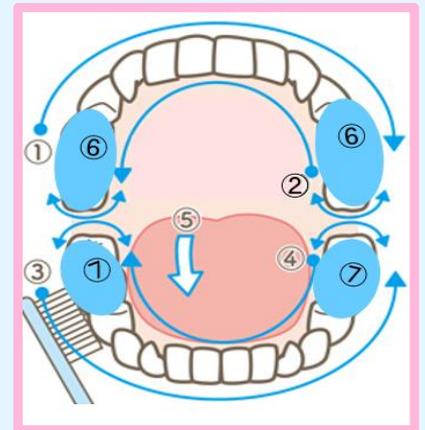


口腔細菌を減らすための3つのポイント

1. 磨き残しを減らす

磨き残しを減らすためには、磨く順番を決めることで改善されます。
また、前歯の裏側を磨く際は、歯ブラシは縦に挿入し上下に動かします。

- ①上の歯の表側（頬側）
- ②上の歯の裏側（うわあご側）
- ③下の歯の表側（頬側）
- ④下の歯の裏側（舌側）
- ⑤舌全体（舌はやさしく奥から手前の一方向に動かして4、5回磨きます）
- ⑥上の噛む面
- ⑦下の噛む面



2. 毛先を歯面にしっかり当てる

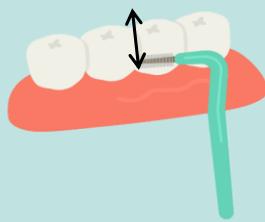
- ①毛先を歯面に当てる（2、3本を目安に順番にずらし当てる）
- ②毛先を当てたまま、小さく小刻みに動かす（10回）

3. 歯と歯の間を磨く

歯と歯の間は歯ブラシだけでは汚れを取り除くことができません。歯間ブラシやフロスを用いて、歯と歯の間の汚れもしっかり落とします。 ※歯と歯の間が狭い方は、フロスのご使用をお勧めします。

【歯間ブラシの使用方法】

- ①歯と歯の間隙間に合ったサイズを選ぶ
- ②歯ぐきを傷つけないように、歯間ブラシをゆっくり挿入する
- ③前後の歯に沿わせながら前後上下に動かす



【フロスの使用方法】

- ①フロスは10～15センチくらいにカットし、中指に巻き付ける
- ②糸を前後にスライドさせながら、ゆっくり挿入する
- ③前後の歯に沿わせながら前後上下に動かす

