



歯みがきについて

健康はお口から！正しい歯みがきでずっと笑顔に

歯みがきは、単なる毎日の習慣ではなく、健康を守るために欠かせない重要なケアです。正しい歯みがきを行うことで、むし歯や歯周病を予防し、口臭の改善、さらには全身の健康維持にもつながります。しかし、自己流の歯みがきでは十分に汚れを落としきれないことも多いため、正しい方法を知り、実践することが大切です。

1. 歯みがきの重要性

私たちの口の中には、常に数百種類もの細菌が存在しています。これらの細菌が食べかすや歯垢（プラーク）と結びつくと、むし歯や歯周病の原因となります。特に歯周病は、歯を失う大きな原因となるだけでなく、糖尿病や心疾患、認知症など全身の健康にも悪影響を及ぼすことが分かっています。そのため、毎日の歯みがきで口の中を清潔に保つことは、健康維持のために欠かせません。

2. 正しい歯みがきの方法

歯をきちんと磨いているつもりでも、磨き残しがあるとむし歯や歯周病のリスクが高まります。以下のポイントを意識して、正しい歯みがきを行いましょう。

① 歯ブラシの選び方

- ・毛先が柔らかめで、ヘッドが小さめのものが奥歯まで届きやすくおすすめ。
- ・ナイロン毛の歯ブラシを1か月ごとに交換する。

② 歯みがきの基本

- ・歯ブラシは鉛筆を持つように軽く握る。
- ・力を入れすぎず、小刻みに動かして1本ずつ丁寧に磨く。
- ・歯と歯ぐきの境目、奥歯の溝、歯の裏側などを意識する。
- ・1回の歯みがきに2～3分かける。

③ デンタルフロスや歯間ブラシの活用

歯ブラシだけでは歯と歯の間の汚れは落としにくいいため、1日1回はデンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。特に歯周病が気になる方は、歯間ブラシを併用すると効果的です。

④ フッ素入り歯みがき粉の使用

フッ素には歯の再石灰化を促し、むし歯を予防する効果があります。フッ素入り歯みがき粉を適量使い、うがいは少量の水で1回にとどめると効果が長持ちします。

3. 年齢ごとの歯みがきポイント

歯みがきの方法は年齢によって少しずつ変えることが大切です。

- ・ **子ども**：仕上げみがきを行い、フッ素塗布を活用。
- ・ **大人**：歯周病予防を意識し、歯間ケアを強化。
- ・ **高齢者**：唾液の分泌が減るため、保湿ジェルやマウスウォッシュを活用。

4. まとめ

正しい歯みがきを習慣化することで、健康な歯を守り、全身の健康にも良い影響を与えます。毎日のケアを見直し、健康なお口を維持しましょう！