

お口のお手入れのほん

お口を清潔に維持するために



はじめに

お口には「話す」「食べる」「呼吸する」などの機能があります。ほとんど会話もせず、食事もお口から摂取できないといった状況などが続くと、使わない機能はどんどん低下していくことが知られています。そのような中でも、お口のケア（口腔ケア）を行うことで、機能やQOLの向上が期待できます。

また、口腔ケアにより、むし歯や歯周病を予防することができるということはお存知の方も多いと思いますが、全身の健康にも関わるといわれています。嚥下機能が低下している方にとっては「誤嚥性肺炎の予防」にもなります。口腔ケアを行うことで、お口の中の細菌を減らすことができ、細菌が原因となる誤嚥性肺炎を防ぐことができます。

口腔ケアの必要性を理解し、日々の口腔ケアをより効果的に行いましょう。

もくじ

●お手入れの基本はセルフケアです。…………… 3

●むし歯と歯周病の原因 歯垢…………… 4

- Q 1. 自然に除去される歯垢と除去されない歯垢があるのですか？
- Q 2. 磨き残した歯垢を簡単にチェックしたいのですが

歯垢染色剤で歯垢を調べてみましょう！…………… 5

歯垢染色剤の使い方

●お手入れ 豆知識…………… 6

- Q 3. どんな歯ブラシを選べばいいのですか？
- Q 4. 歯ブラシはどれくらいで交換するのですか？
- Q 5. 何分くらい歯磨きをすればいいのですか？
- Q 6. デンタルリンスはなぜ使ったほうがいいのですか？
- Q 7. 歯磨きの後の上手なうがいの方法はありますか？

歯ブラシの持ち方・ブラッシング圧…………… 7

- Q 8. 歯ブラシはどんな持ち方がいいのですか？
- Q 9. ブラッシング圧はどれくらいがいいのですか？
- Q10. ブラッシング圧が強いと歯や歯肉を傷めるのですか？

● さあ！お手入れをはじめましょう ……………	8
Q11. どんな磨き方がいいのですか？	
かみあわせ ……………	8
Q12. かみあわせはゴシゴシ音をたてて磨くのがいいのですか？	
Q13. かみあわせを磨くポイントはなんですか？	
Q14. 少し顔を出した親知らずが磨きにくいのですが	
歯の表側 ……………	9
Q15. 歯肉の形態によって磨き方を変えるのですか？	
Q16. 基本的な磨き方を教えてください	
Q17. 歯と歯の間の際間ができたらどのように磨くのですか？	
Q18. 歯と歯の間が隙間が広くなったらどのように磨くのですか？	
前歯の裏側 ……………	10
Q19. 前歯の裏側は磨いているのに磨けていないといわれます	
Q20. 前歯の裏面にブラシを当てるのが難しいのですが	
奥歯の裏側 ……………	11
Q21. いくらみがいても奥歯の裏側の歯間がつるつるに磨けません	
Q22. 歯の裏面がつるつるになる磨き方がありますか？	
歯と歯の間のお手入れ ……………	12
Q23. 歯と歯の間のお手入れは必要ですか？	
Q24. 歯間ブラシとフロスの使い分けがわかりません	
Q25. どんなフロスが使いやすいですか？	
Q26. 歯間ブラシの選び方がわかりません	
Q27. フロスや歯間ブラシが通らないところがあります	
Q28. フロスの使い方がわかりません	
Q29. 歯間ブラシの使い方がわかりません	
Q30. 歯間のお手入れで血がでたり、歯肉が下がった気がします	
入れ歯をしているひとへ ……………	14
Q31. 歯がないので入れ歯は磨かなくていいのですか？	
Q32. 少し入れ歯が臭います。お手入れ方法を教えてください	
口臭が気になるひとへ ……………	14
Q33. 舌の汚れは口臭と関係があるのですか？	

お手入れの基本はセルフケアです

●●●● お口の健康を保つ予防 ●●●●

予防の第一歩は、歯周病やむし歯の最大の原因で細菌のかたまり『**歯垢の除去**』です。

また、歯肉を刺激して炎症を悪化させたり、細菌のすみかになる『**歯石の除去**』も必要です。

歯石は磨き残した歯垢に唾液中のカルシウムが沈着してできたもので、歯科医院でしか除去できません。

歯石を沈着させないためにも、毎日のセルフケアが大切です。



一生健康なお口を保つためにはかかりつけ歯科医で定期的に歯石除去や自分では落とせない汚れのクリーニングを受けたり、定期健診を受けることも必要です。

セルフケアだけでなくプロのケアも必要です。



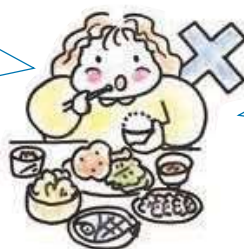
しっかりかめる口があれば、肥満の予防・解消ができます

しっかり噛んで食べることは今すぐできる肥満予防法です。

しかし、歯がなければ「はなしになりません!」

しっかりよく噛んで食べると、その刺激が脳に伝わり、神経伝達物質のヒスタミンが脳内で放出され食欲が抑制されます。また、噛むことでエネルギー代謝が活発になり消費カロリーが増加します。

食べ物を一口入れたら箸をおきましょう。

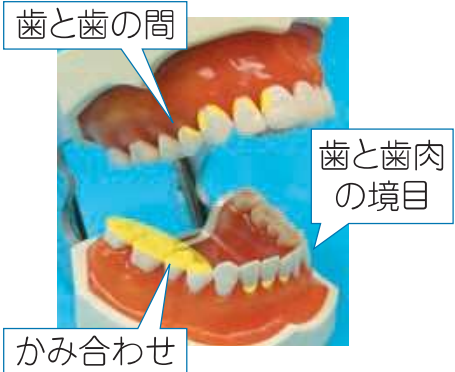


一口入れたら30回かみましょう。

むし歯と歯周病の原因 歯垢

Q1. 自然に除去される歯垢と除去されない歯垢があるのですか？

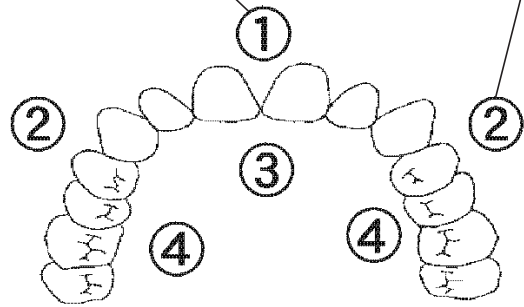
A ものを食べたり話をすると、口の筋肉や舌が動き歯の表面の歯垢は自然と除去されます。しかし、歯と歯の間や歯と歯肉の境目、噛み合わせのへこんだ部位の歯垢は除去されません。セルフケアで落とすしかありません。



Q2. 磨き残した歯垢を簡単にチェックしたいのですが

A 磨き残した歯垢は、舌で調べることができます。下の染め出された歯垢の写真を参考にあなたの口の中に残っているぬるぬるした歯垢を舌で探してみましょう。

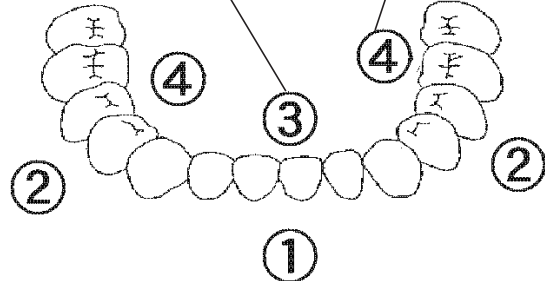
①前歯の表側



②奥歯の表側



③前歯の裏側



④奥歯の裏側



磨き方
①② 歯の表
➡P 9
③前歯の裏側
➡P10
④奥歯の裏側
➡P11

歯垢があればその部位の磨き方を見て下さいね



歯垢染色剤で歯垢を調べてみましょう！

効果的な歯磨きをするためには正確に歯垢の付着状態を知ることが大切です。歯垢染色剤を用いてセルフチェックしましょう！

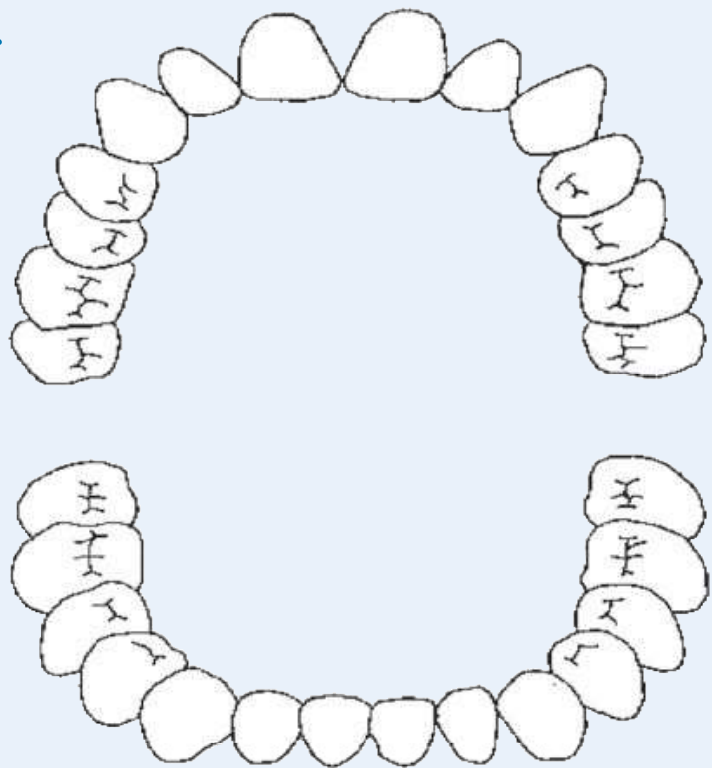
歯磨き前なら普段どこに歯垢が残りやすいのかがわかります。



歯磨き後なら磨けなかった歯垢がわかります。

●赤く染まった歯垢を記入しましょう。

染まった歯垢の
落とし方
歯の表側 → P 9
前歯の裏側 → P10
奥歯の裏側 → P11
歯と歯の間 → P12



歯垢染色剤の 使い方

* 歯垢染色剤は薬局で販売されています。

①袋から出す



②よくかみ
舌で歯を
舐める



③うがいを
1~2回



④赤く染まった
歯垢を鏡で
よくみる

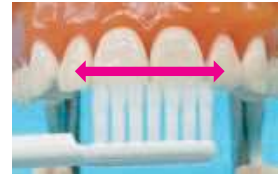


*商品の取り扱い説明書を参照のうえご使用ください。

お手入れ・豆知識

Q3. どんな歯ブラシを選べばいいのですか？

A ヘッドの大きさは前歯2本分くらい。ブラシのかたさはふつうか軟らかめがお勧めです。かためを使うときはブラッシング圧に注意。



Q4. 歯ブラシはどれくらいで交換するのですか？

A 1ヶ月に1本を目安にします。ブラシが広がっていなくてもコシがなくなり清掃効果が落ちてしまいます。

Q5. 何分くらい歯磨きすればいいのですか？

A 時間よりも、歯の周りを舌で舐めてつるつるになるまで磨くことが大切。時間をかけて磨くためには、「ながら磨き」がお勧め。長く磨くことができない人はブラシが大きめの歯ブラシを使うことをお勧めします。



Q6. デンタルリンスはなぜ使ったほうがいいのですか？

A 就寝中は、唾液の分泌が少なくなるなど細菌が繁殖しやすくなります。お休み前にデンタルリンスを使用すれば、就寝中の細菌の繁殖を抑えることができます。起床時にお口の中がねばついたり、口臭が気になる人は、就寝前の丁寧なお手入れ以外に、デンタルリンスの使用をお勧めします。

Q7. 歯磨きの後の上手なすすぎ方がありますか？

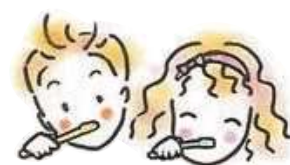
A フッ化物配合歯磨剤（むし歯予防効果が期待できます）を使った歯磨きのあとは、歯磨剤を口に残すつもりですすぎは最小限にしましょう。



歯ブラシの持ち方・ブラッシング圧

Q8. 歯ブラシはどんな持ち方がいいのですか？

- A** 歯ブラシの持ち方は、握って持つ方法と、鉛筆持ちの2種類があります。どちらの持ち方でもいいですが鉛筆を持つように持ったほうが、歯や歯肉に無駄な力が入りにくいでしょう。



Q9. ブラッシング圧はどれくらいがいいですか？

- A** 毛先が広がらない程度のカ(200g)を目安にします。1.2週間でブラシが広がる人は、ブラシの圧が強すぎるのかもしれません。



毛先がつぶれた状態

強すぎます



毛先が大きくしならず
当たっている状態

毛先がしならないように

Q10. ブラッシング圧が強いと歯や歯肉を傷めるのですか？

- A** ブラッシング圧が強いと、歯肉を傷つけたり歯を削ってしまいます。歯肉が下がり歯根が露出されると、冷たいものがしみたり、ハブラシの毛先があたるだけで痛みを感じる「知覚過敏」の症状が現れることがあります。



さあ！お手入れをはじめましょう

Q11. どんな磨き方がいいのですか？

- A ひとそれぞれ歯並びやお口の中の環境が違いますので、歯磨きの方法は一律ではありません。ご自分にあった磨き方を見つけてください。また、かかりつけ歯科医でお話を聞かれることもお勧めします。

かみあわせ

Q12. かみあわせはゴシゴシ音をたてて磨くのがいいのですか？

- A 後ろから前に元気に磨くとゴシゴシと良い音がして磨いた気になりますが、かみ合わせの溝の中までブラシが届いているかは疑問です。



Q13. かみあわせを磨くポイントはなんですか？

- A 歯の列に平行にハブラシを入れ、ブラシの毛先がかみ合わせの溝からでないように、小さく動かして磨きます。



Q14. 少し顔を出した親知らずが磨きにくいのですが

- A 生えかけの歯は他の歯と比べ高さが違うため毛の束が1束だけのタフトブラシを使うと磨きやすくなります。歯並びが悪い部位や、孤立している歯にも効果的です。



歯の表側

Q15. 歯肉の形態によって磨き方を変えるのですか？

A 歯周病でなくても、年齢とともに歯肉が下がり歯と歯の間が空いてきます。歯肉の状態によって磨き方を変えることが大切です。

Q16. 基本的な磨き方を教えてください



A ブラシを歯に直角に当て2、3本ずつ磨くつもりで左右に細かく動かします。

Q17. 歯と歯の間の隙間ができたらどのように磨くのですか？



※ブラシを45度に当てると毛先が自然と歯の奥に入ります

A ブラシを歯と歯肉の境目に45度に当て、毛先を歯と歯の間に束になるように入れ振動させるように磨きます。

Q18. 歯と歯の間が隙間が広がったらどのように磨くのですか？



上級編

A 大きく歯と歯の間に隙間がある人は、ブラシを写真のように斜め下から隙間に差し込み振動させて磨きます。歯間の汚れも落とすことができます。
(歯間ブラシを使用しても効果的です)

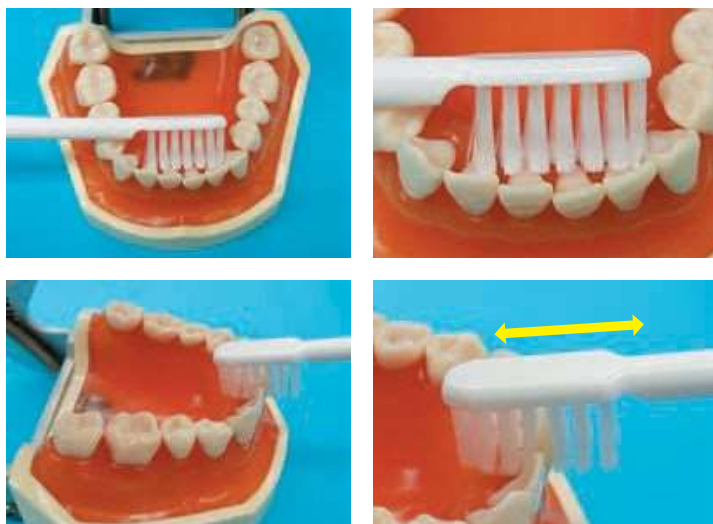
歯肉の状態は判りにくいので歯科医院で指導を受けるのもいいですね



前歯の裏側

Q19. 前歯の裏側は磨いているのに磨けていないといわれます

A 磨いているつもりでも下の写真のようにブラシがあたっていないかもしれません。



写真のようにブラシを横に入れると、歯と歯の間まで毛先をいれることが難しくなります。

歯ブラシを正面から入れても、毛先が裏面にあたらなければ歯の頭しか磨けません。

Q20. 前歯の裏側にブラシを当てるのが難しいのですが

A ブラシを歯と歯肉の境目まで入れて下の写真のように当ててみてはいかがでしょうか。歯肉に当たっても痛くないやさしい力で小刻みに動かしながら磨きます。

● 歯ブラシ使用箇所



歯ブラシをしっかり逆立ちさせてブラシの先を使って磨く方法



歯ブラシをしっかり逆立ちさせてブラシの面を使って磨く方法



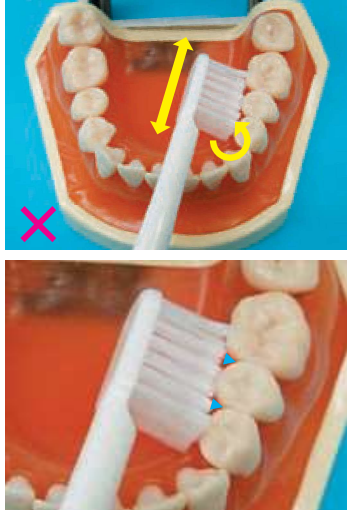
ブラシのかかとを使って磨く方法

磨きやすい方法で磨いてくださいね



奥歯の裏側

Q21. いくら磨いても奥歯の裏側の歯間がつるつるに磨けません



A 特に下の奥歯の裏側は、舌があり歯磨きが難しく歯垢が残りやすい部位です。

歯ブラシを歯の列に合わせながら前後に大きなストロークで磨いたり、下から上にかき上げるように磨くと歯と歯の間（▲）にブラシが入らなかったり、歯と歯肉の境目にブラシが当たらないことがあります。

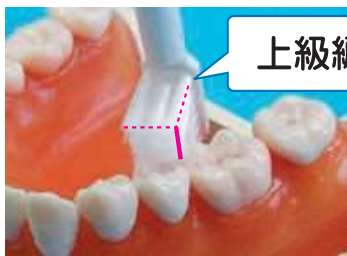
Q22. 奥歯の裏面がつるつるになる磨き方はありますか？



A ブラシの毛先を歯軸に対し斜めに入れ、歯と歯肉の境目にブラシが当たっている感覚を確かめながら、歯と歯の間からブラシの束が出ないように、小さく小刻みに磨きます。



A 歯ブラシをたてに入れ、舌をよけながら歯と歯肉の境目にしっかり毛先を当て、1本ずつ磨きます。



A 歯と歯の間のブラシが当たりにくい部位は、ブラシの角（■）が当たるようにブラシの頰を振り、角度を調整しながら磨きます。

磨きやすい方法で磨き下さいね



歯と歯の間のお手入れ

Q23. 歯と歯の間のお手入れは必要ですか？

A 歯磨きの名人でも歯と歯の狭い隙間には毛先は入りません。この部位の汚れはむし歯や歯周病、さらに口臭の原因になることもあります。歯間ブラシやフロスを通すことが必要です。



Q24. 歯間ブラシとフロスの使い分けがわかりません

A フロスは歯間ブラシが入らない歯間の狭いところの汚れを落とすもので、歯間ブラシは、ブリッジの下や歯と歯の間に隙間があるところの汚れを落とすものです。

Q25. どんなフロスが使いやすいですか？

A フロスには糸だけのものと、弓のようにホルダーが付いたものがあります。初めて使う場合は、ホルダー付きのほうが使いやすいでしょう。ホルダーが付いたものには、前歯に使いやすい弓型や奥歯に使いやすいY字型があります。

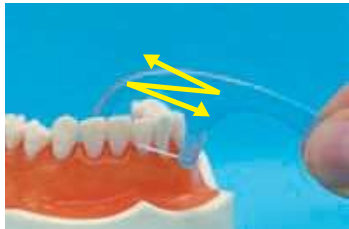
Q26. 歯間ブラシの選び方がわかりません

A 歯間ブラシには、前歯に使い易いI字型のものだけでなく、奥歯に使いやすいL字型のものがあります。歯間ブラシの太さには、いくつかのサイズがあります。歯と歯の隙間より少し細めのものを選ぶと使いやすいでしょう。

Q27. フロスや歯間ブラシが通らないところがあります

A 歯間が狭い部位や、歯が重なっているところは無理に歯間ブラシを通さずにフロスを通すようにします。しかし、歯石が歯と歯の間についているところにはフロスも歯間ブラシも通りません。歯石の除去が必要です。

Q28. フロスの使い方がわかりません



A フロスを通すときは、歯と歯の間には一箇所糸が通りにくいところ（○）があります。糸を無理矢理、一気に通すと歯肉に糸が強くあたり傷つけることになります。

歯と歯肉の境目までゆっくりとのこぎりをきるように通し、歯の側面に糸を沿わせながら、歯と歯肉の境目の汚れも落とします。

ホルダー付きのフロスには、使い捨てのものと何度かつかえるものがありますので取り扱い説明書をご覧ください。

Q29. 歯間ブラシの使い方がわかりません



A 歯肉を傷めないように、歯面に対し垂直または斜めから挿入します。

写真の3箇所（・）の汚れを落とすつもりでブラシの角度を変えながら数回通します。歯間ブラシは、何度も洗って使うことができますが針金が曲がったり、ブラシが痛めば新しいものと交換します。

Q30. 歯間のお手入れで血がでたり、歯肉が下がった気がします

A 痛みがない出血なら心配はありませんが歯周病とされます。また、使用を続けると歯肉が下がったように感じるがありますが、これは歯間の汚れが除去されて隙間ができたか、歯周病による炎症がおさまって歯肉がひきしまったため問題はありません。詳しくは歯科医院で説明を受けることをお勧めします。

入れ歯をしている人へ

Q31. 歯がないので入れ歯は磨かなくていいですか？

- A** 歯がなくても入れ歯にも歯垢や歯石がつきます。また、口臭の原因や粘膜に炎症を起こすことがありますのでお手入れは必要です。

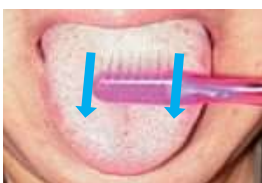
Q32. 少し入れ歯が臭います。お手入れ方法を教えてください



- A**
- ①ハブラシを使ってぬるぬるした汚れが落ちるまで磨きましょう。その時、研磨剤が入った歯磨剤は使わないほうがよいでしょう。
 - ②金属の部分に残った汚れは、金属が当たる歯面をむし歯にしたり歯周病にしますので特にお手入れが必要です。入れ歯が当たっている粘膜も磨くようにしましょう。
 - ③ハブラシだけでは、粘膜にあたる土台の中に潜む細菌を除去できません。磨いた後に、入れ歯洗浄剤を使うようにします。
 - ④就寝中は、水の中に入れ、歯肉を休めます。

口臭が気になる人へ

Q33. 舌の汚れは口臭と関係があるのですか？



- A** 口臭予防には、歯の手入れだけでなく舌のお手入れも大切です。お手入れ方法は、思いっきり舌を前に出し、水で濡らした軟らかいブラシで奥から前の一方向にやさしく(100g以下)数回磨きます。

はじめて であう お口のお手入れのほん

この冊子は、すべての人が
健康なお口を保つためのセルフケアが
できるようにつくられた冊子です。

この冊子には、実践的な知識と、今日からできる
あなたのためのテクニックが記載されています。

すべてを読まなくても、気になることだけを
知ることができる設計です。

より理解いただけるようにカラー写真を
豊富に使っています。

お手入れのための準備物（例）



制作 サンスター株式会社
<http://jp.sunstar.com>

監修 一般財団法人 サンスター財団
<http://www.sunstar-foundation.org>