

# Dental News letter Vol.2

発行者：国立国際医療研究センターエイズ治療・研究開発センター

2022/06/03



## 歯と口の健康週間（6月4日～10日）

皆さん『歯と口の健康週間』をご存じでしょうか？この健康週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を普及啓発し国民の健康の保持増進に寄与することを目的としています。そのため私も皆さんの歯の健康管理につながるよう歯科予防などについて発信していきます。

## 歯と歯の間のお手入れ

虫歯や歯周病の原因と言われている歯垢（プラーク）をしっかりと除去するには歯ブラシだけではなく歯間清掃具も使うことでより効果的なセルフケアができます。歯と歯の間のプラークは歯ブラシでは毛先が届きにくいので残りやすいです。歯ブラシのみでは約6割ですが、フロスや歯間ブラシを併用すると9割近くのプラークを取り除くことができます。

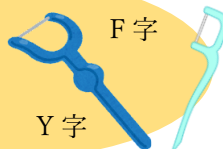
### 糸まきタイプ

上級者向け  
衛生的・経済的



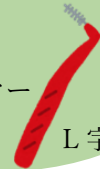
### ホルダータイプ

初心者向け  
使いやすい



### 歯間ブラシ

ゴム・ワイヤー  
I字 4S～ L字



歯間に物が詰まる場合は歯間ブラシを使用しましょう。歯間ブラシが通らないところはフロスを使用しましょう。フロスは商品によって香りやフレーバー付きものやワックスが付いたものなどあります。歯間ブラシは太さの種類が豊富です。ぜひ日々のセルフケアに取り入れて虫歯や歯周病予防に取り組みましょう。無理な使用は歯肉を傷つけてしまい出血リスクがあります。やさしく正しく使いましょう。

### 基本的なブラッシング方法

- ・ハブラシの持ち方は基本えんぴつ持ち
- ・角度は歯と歯ぐきの境目に「45度」
- ・小さく小刻みに軽い力で磨く
- ・順番を決めて磨く
- ・前歯の裏はハブラシを縦に使用

\*ハブラシの毛先が開いたら交換 目安:1カ月

### 歯科受診の目安

6カ月に1回は歯医者さんに受診しましょう。

### 相談方法

歯科受診先をお探しの方、歯や口に関する相談は主治医やコーディネーターナースにお申し付けください。歯科衛生士が対応させていただきます。

### コラム

## 歯みがき後のうがいは1回??

歯みがき後に何回もうがいをしていますか？

歯磨き粉に含まれるフッ化物により再石灰化の効果を発揮させるには、歯みがき後、少量（15ml程度）の水で1回だけうがいをし、その後しばらく飲食しないことでより再石灰化効果が高まると言われています。ぜひ歯みがき後のうがいを意識してみてください。

### 編集後記

そろそろ梅雨の時期ですね。

通院の移動はお気を付けて下さいね。

