

歯医者さんからのお願い

歯みがきについて

○ 歯みがきの必要性

皆さんの口の中にはどのくらい細菌がいるか知っていますか？
皆さんの口の中には約300種類の細菌が住みついており、歯垢（プラーク）
1mg中にはむし歯菌や歯周病菌などが1億個以上いると言われています。
歯みがきの目的は歯垢をとってむし歯や歯肉炎にならないようにすることなのです。

○ 口腔清掃の分類

口の中の清掃法の種類です。おもに4つに分類されます。
歯みがきは人工的清掃法と言われ、他にもさまざまな方法で口の中の汚れや歯のバイ菌
をとる方法があります。ここでは歯みがきについて考えてみましょう。

1. 自然的清掃法

- ① 唾液
- ② 口腔の運動



2. 人工的清掃法

- ① 歯ブラシ
- ② フロス
- ③ 歯間ブラシ



3. 化学的清掃法

- ① 歯みがき剤
- ② 洗口剤



4. 手術的清掃法

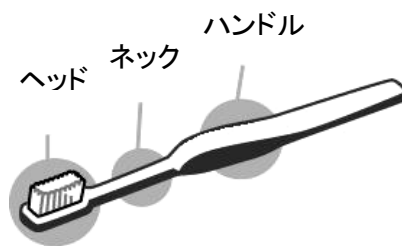
- ① スケーリング
- ② ルートプレーニング



（歯科医院で行う）

○ 歯ブラシとは

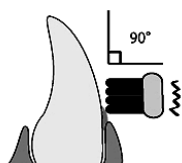
歯ブラシは、歯の表面に付着している歯垢などの付着物を人工的（機械的）に除去するのに最も合理的で、簡易に
使用できるように設計された口腔清掃用具です。歯ブラシ
は頭部（ヘッド）、頸部（ネック）、把柄部（ハンドル）
の3つに分かれています。



○ 歯みがきの方法は？

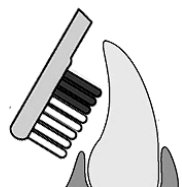
◎前歯

表面から



歯の表面に直角
に当て往復運動

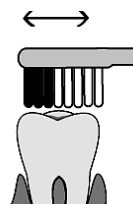
内側から



歯ブラシを縦にし
て歯ブラシのかか
とを使う。

◎奥歯

上から



咬む面に歯ブラ
シをあて、小刻
みに振動する。

横から



歯と歯ぐきの間
の溝に45°にな
るようにあてる。

歯医者さんからのお願い

歯みがきについて

○ 歯ブラシの取り替え時期は？

皆さんは同じ歯ブラシをどのくらいの期間使っていますか？歯ブラシの取り替え時期は、それぞれのみがき方や製品の種類などによって異なります。下の2点を基準に取り替えましょう。

1. 歯ブラシを後ろから見て、毛がヘッドからはみ出していたら取り替えましょう。

2. 1～2か月たつとバイ菌が付きやすくなるので使えそうでも取り替えましょう。

不良な歯ブラシは、清掃効果が落ちたり、歯ぐきを痛める可能性があります。また、同じ歯ブラシを長期間使うと、毛の弾力性が落ちて清掃効果が悪くなったり、バイ菌が付きやすくなり、感染症の原因にもなります。

○ 歯ブラシを使った後はどうしたらいいの？

歯をみがき終わった歯ブラシは歯みがき剤や食べカスを水でよく洗って、そのあと水をよく切ってから**乾燥**させてしまいましょう。特に消毒液につけておく必要はありません。

歯ブラシのケースなどに入れて水でぬれたまま放置しておくことで細菌の繁殖の原因となります。最近は紫外線歯ブラシ除菌器なども出ていますので装置に入れておくのもよいでしょう。



○ 歯みがき剤はどんなものがよいの？

歯みがき剤はお店でたくさん売っているけどどれがいいのだろう、と迷ったことはありませんか？お勧めは**フッ素配合で研磨剤（小さい粒）のあまり多く入っていない歯みがき剤**です。フッ素は歯を強くしたり、むし歯予防に効果があります。歯みがき剤は歯をつるつるにしますが、使いすぎると歯がすり減ってしまいますので注意しましょう。



○ 歯みがき剤の甘みでむし歯になることはないの？

昔、小さい頃に歯みがき剤が甘かったことはありませんか？歯みがき剤に含まれている甘い味は代用甘味料というものです。砂糖ではないので**むし歯にはなりません**。代用甘味料の代表としてキシリトールというものがあります。ガムやキャンディーにも入っています。そのキシリトールにはむし歯の原因菌を減少させたり小さなむし歯ができてしまった歯を元に戻す作用があり、歯にはとっても良いのです。

○ 洗口剤の効果は？

洗口剤は液体歯みがきとも呼ばれることがある薬用成分や殺菌成分の含まれた液体で、歯みがきの際に補助的な役割を期待して用いられます。洗口剤には様々な種類があり、その成分・効能も様々です。

洗口剤にはまだはっきりと目覚しいほどの効果が認められているものはありませんので、あくまでも通常の歯みがきの補助として用いるべきであり、頼りすぎるのは良くないでしょう。

一番大切なことは**自分の手で歯ブラシを持って歯についた汚れをていねいに落とすこと**です。



歯医者さんからのお願い

・タバコの恐ろしさを知りましょう！



みなさんは高校生ですから、もちろんタバコなど無関係です。でもお家に帰れば家族の人の中に、タバコが好きな人がいて家の中には灰皿があり、ときにはお部屋の中にタバコの煙がたちこめているかもしれません。また、みなさんの中には好奇心から「タバコを吸ってみたいな」とか「おとなになったらタバコを吸うとカッコいいな」なんて思っている人もいるかもしれません。でもタバコは健康に害を与える恐ろしい品物であるということが明らかになってきました。今の内からしっかりとタバコの害を学んでおくことはとても重要なことです。



☆健康を損なうタバコ

WHO(世界保健機関)の調べによるとタバコに関連した病気で死亡する人は1999年に400万人でしたが、2000年には20万人増えて420万人になっています。そして、このままで推移すれば21世紀のはじめの20年間に一億五千万人の人の命がタバコによって失われるだろうと予想されています。

☆タバコが歯と口腔に与える影響

タバコは、歯と口腔にも大きな影響を与えます。まず口腔・咽頭ガンの発生率が吸わない人の3倍になります。さらに歯周病(歯ぐきの病気)にかかる率も高まり、しかも重症に進行する率が5~7倍になるというデータもあります。タバコのニコチンの作用によって血管を収縮させたり、免疫機能を低下させて歯周病への抵抗力も下げてしまい間接的に歯周病を悪化させるのです。歯周病は歯が抜けてしまう原因の第一位です。体のそれ以外にも口臭の原因になったり歯を汚したり味を感じる細胞(味らい)を刺激して食べ物の味を妨げる原因になったりします。

☆周りの人に悪影響の大きいタバコの煙

タバコの煙には4000種類以上もの化学物質が含まれていて、40種類以上の発がん物質や発がん促進物質があります。タバコの有害物質の代表的なものがニコチン・タール・一酸化炭素です。タバコの煙には、喫煙者が吸い込む「主流煙」と火がついている部分から立ち上がる「副流煙」に分けられます。主流煙は酸性ですが、副流煙はアルカリ性で刺激が強く、目がチカチカしたり喉が痛くなったりします。自分の意思とは無関係にタバコを吸わない周囲の人たちが、タバコの煙にさらされたり煙を吸わされてしまうことを「受動喫煙」あるいは「間接喫煙」といいます。

◇・夫(妻)が多量にタバコを吸う場合、妻(夫)は自分が喫煙したと同じ程度に肺がんの危険性があるという結果が出ています。

◇・親がタバコを吸っている場合、およそ80%の子どもの歯肉に、黒ずみや、歯の着色、よごれなどが見られます。

◇・妊婦は、自分がタバコを吸わなくても受動喫煙により死産や早産、流産などの危険性が増すといわれています。さらに、低体重児や奇形児などが生まれる危険性が高くなります。

