

ア歯科 ケア通信

こんにちは！ケア通信33号です！

ケア通信は年に3回程発行しています。皆さんのお口の健康に少しでも役立つ情報を発信できるようにしますので、ア歯科にいらした時にはぜひご覧ください。



33号のテーマ

- ★歯と歯の間のお掃除を始めよう
- ★歯間清掃用具を使いこなそう
- ★いきいき健康長寿を目指して

歯と歯の間のお掃除を始めよう

毎日のお口のお手入れに欠かせない歯ブラシ。ただ、歯ブラシだけでは磨き残しをなくすことは出来ません。歯と歯の間には歯ブラシの毛先が届きにくい為、むし歯が始まりやすく、歯周病菌も活動しやすい場所です。そこで、毎日のお手入れにご自分のお口の状態に合わせた歯間清掃用具を使いましょう。すでに歯間清掃用具を使っている方もこの機会にご自分のお口に合ったものを使っているか、正しい使い方ができているか確認してみてください。

歯と歯の間のむし歯予防、歯周ポケット内のお掃除に活躍！

デンタルフロス（糸）



歯ブラシの毛先が入りきらない狭い歯と歯の間のお掃除にデンタルフロスが活躍します。デンタルフロスは歯ぐきの少し中（歯周ポケットの中）までお掃除出来る優れたものです。

歯と歯の間が開いてきた方、ブリッジ（繋がっているかぶせ）が入っている方に！

歯間ブラシ



歯と歯の間が開いてきた方やブリッジが入っている方におすすめなのが歯間ブラシです。爪楊枝代わりに使えば食べカスも歯垢も取れ一石二鳥です。



次のページから種類別に詳しく使い方などご紹介しています。

歯間清掃用具を使いこなそう

デンタルフロスと歯間ブラシを使いこなすことが出来れば、ご自身でお口の健康を守ることに繋がります。定期的に歯科医院に通っていても毎日のお手入れが不十分だと効果があがりません。ぜひ歯間清掃用具の使用を習慣にしてむし歯や歯周病の心配のない健康なお口を目指しましょう。

～デンタルフロス編～

★ホルダーつきフロス



フロスを使うのが初めての方、慣れていない方におすすめです。片手で簡単に操作が出来るため、手軽に使えます。

●使い方

①のこぎりをひくように横にスライドさせながら歯の間にゆっくり挿入します。



押し込んでいれると歯ぐきを傷つけることがあります
横に小さくスライドさせながら入れるのがポイントです

②糸を歯の側面に沿わせながら歯周ポケット内へ。（歯ぐきの2～3ミリ中）



ご自身で歯周ポケット内をお掃除できるのは
フロスだけです

③歯の側面に沿わせたまま上下に5回程度こすります。



歯垢をこそぎ取るためには歯の側面にしっかり沿わせ
最低5回程度は上下に動かす必要があります

④反対側の歯の側面も同様に忘れずに。



一度歯ぐきの中から糸を抜き、反対側も同じように
こすってください

⑤フロスを使い終わったら洗口してください。

●おすすめの使い方

お子さんの仕上げ磨きや、お子さん自身でのお手入れにホルダーつきフロスが活躍します。小さいお子さんの口腔内でもホルダーつきであれば奥まで届きやすいので操作しやすいです。



小学生くらいから
自分で使えます

★ロールタイプフロス

ホルダーの代わりに糸を指に巻きつけ操作します。特に**詰め物や被せにフロスが引っかかりやすい方におすすめ**です。最初は少し使いづらいかもしれませんが慣れてしまえば簡単に使えます。ホルダーつきに比べ経済的なこと、使い捨てなので衛生的なことも魅力です。

アンワックスタイプ



・歯の間が狭い方に

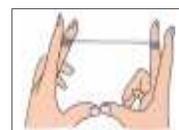
ワックスタイプ



・ワックスつきですべりが良く歯の間に通しやすい

●使い方

①フロスを30cmくらいに切り、両手の中指にフロスを2、3回巻きつけます。



②人差し指の腹にフロスをのせ1~2cmの長さにし使います。



③あとはホルダーつきフロスと同様に使しましょう。

※フロスが詰め物に引っかかる場合は片方の指から糸を離し、横から糸を引き抜きましょう。

～歯間ブラシ編～



★毛はゴム製のものと歯垢を絡めとる力が弱いので、歯ブラシと同じ素材のナイロン製がおすすめです。

★歯間ブラシにはサイズ（太さ）があります。太すぎると歯ぐきを傷つけ細すぎると歯垢を取るのに時間がかかります。初めて使う方は適したサイズを歯科衛生士がお選びします。

●使い方

①鉛筆を持つように歯間ブラシを持ちましょう。

②歯ぐきを傷つけないように、ゆっくりと歯と歯の間に挿入します。

③歯間ブラシを水平にし歯の側面に沿わせ前後（出し入れの動き）に動かしてお掃除します。1ヶ所10回程度こすって歯垢を完全に落としきりましょう。



歯の抜けているところや
1番奥の歯の後ろ側にも使えます



④歯間ブラシを使い終わったら洗口してください。

※歯の間が広いところは通すだけでなく、歯の側面に沿わせながらお使いください。



まとめ

ご自分に合った歯間清掃用具を使いこなして磨き残しゼロを目指しましょう！
「ここが使いにくい」など何か気になることがあればお気軽に歯科衛生士にご相談ください。

いきいき健康長寿を目指して



フレイルという言葉をご存知ですか？

「フレイル」とは要介護の前の段階、虚弱の状態を意味する言葉で、最近老齡学の研究者の間で使われるようになった概念です。

フレイルの状態では放置すると悪化し要介護へと進んでいきますが、対策を取れば改善する可能性があります。寝たきりではなく健康に長生きする為にご自身の今の状態を振り返ってみませんか？

もしかしてフレイル？

- 体重が減少
1年間で体重が2~3kg減った
- 疲れやすくなった
最近、以前より疲れやすくなった
- 筋力が低下
買い物で2Lのペットボトルを運ぶのが大変になった
- 歩くのが遅くなった
横断歩道を青信号の間にわたるのが難しくなった
- 身体の活動性が低下
最近、趣味の集いに出かけなくなった



3つ以上 → フレイルの疑い

(Fried LP, 2001.より)

3つ以上当てはまる項目がある方は「フレイル」の状態の可能性がります。
体力や筋力をつけることと社会に積極的に参加することが大事です。

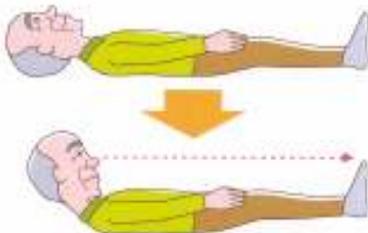


かんたん体操で飲み込む筋力をつけよう

健康でいきいきとした生活を長く続けるには、美味しくご飯を食べられることが重要です。ただ、年齢と共に飲み込む力も衰えます。そこで、飲み込む筋力を鍛える体操をご紹介します。

シャキア訓練

●仰向けで肩を床に付けたまま、つま先を見るように頭だけを高くあげましょう。疲れのない程度で30秒程度持続し、休憩をしながら5~10回繰り返します。できれば1日3回行うといいでしょう。



嚥下おでこ体操

●額に手を当てて抵抗を加えおへそを覗き込むように下を向くようにします。ゆっくり5つ数えながら持続して行いましょう。



※どちらの運動も決して無理しない程度に行いましょう。

★編集後記★

ケア通信33号はお楽しみいただけましたか？次回もぜひご覧ください。

