



白い宝石を守るお口のケア

歯科医師／加藤 元（日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科）

これまで7回にわたって、各ライフステージに特徴的な歯と口の健康についてお伝えしてきました。今回は、各年代共通のお口のセルフケアの方法についてお教えします。



歯垢を効果的に取り除くブラッシング

歯垢は、むし歯や歯周病の原因になる細菌を多く含んでいます。歯垢は乳白色のため、白い歯に付着していると目では見えにくいのですが、舌でさわったネバネバ感や、赤く染めだす専用の液体を使うと、どこに付着しているのがわかります。

付着しやすいのは、①歯と歯ぐきの境目 ②歯と歯の間 ③かみ合わせの溝 です。このうち歯周病予防に大切なのは、①と②ですが、歯をちょうどタイラにたとえてみると、歯垢が残りやすいのは、タイルの目地にあたるところです。

歯と歯ぐきの境目、つまり横の目地には、歯ブラシを横方向に細かく微動しながら、やさしい力でブラッシングしていきます。

す。そして歯と歯の間、つまり縦の目地には、歯ブラシを立てて、縦方向に細かくブラッシングしていきます（図1）。また、この部分だけ全体的にチップブラシを使ってブラッシングしていく方法もあります（図2）。これが終わったら、最後は歯の表面全体や③のかみ合わせの溝をブラッシングします。

ブラッシングのポイントは、歯ブラシがちゃんと当たっているのか、鏡を使って目でちゃんと見ることに。最初は何もつけずにブラッシングし、最後にフッ素化合物入りや歯周病予防の薬用成分が入った歯磨き剤をつけて仕上げる、より効果的です。

歯と歯の間は、歯間清掃用のツールが必須です

どんなにがんばってブラッシングをしても、歯ブラシだけでは歯垢は約60%しか落とすことができず、残りの40%は歯と歯の間に残ってしまいます。歯周病は、この歯と歯の間の歯間乳頭とよばれる歯ぐきから進行していくケースがほとんどです。

歯間の狭いところや歯と歯の接触点には、フロスや糸ようじ（ホルダー付フロス）を、歯間の広いところには、歯間ブラシを使います（図3）。慣れるまでは

面倒と思われるがちですが、慣れてくるとやらずにはいられないさっぱり感が経験できます。

ブラッシングの方法、歯間清掃用具の詳しい使用方法については、IBM健保組合ホームページの自己学習型プログラム（い〜でんたるへるす）をご覧ください。

（図1）



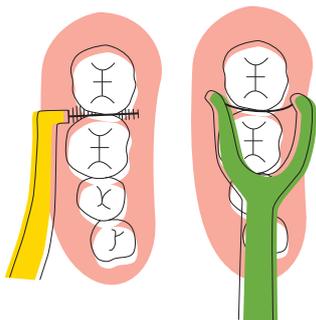
（図2）



（図4）



（図3）



舌の手入れも忘れずに

舌の表面の凹凸に食べかすや舌の組織の老廃物、細菌がたまる舌苔（ぜったい）が形成され、これが口臭の原因になります。特に高齢者は、この汚れを誤飲してしまい、肺炎を引き起こすケースが多いといわれています。就寝前に、専用の舌ブラシを使って、やさしく奥から数回、前に向かって舌苔をこすり取りましょう（図4）。

白い宝石（歯）と健康な歯ぐき、そしていい息で、おいしい食事と会話を楽しみましょう。