

ほのか診察室

シリーズ

第123話

お口のケア、 できていますか？



市民病院
歯科口腔外科部長医師
堀内 隆作 監修



口の中は細菌がいっぱい

大人の口の中は、300〜700種類の細菌が生息しているといわれています。歯垢（プラーク）1mg中に約10億個の細菌がいます。

口の中の汚れや細菌は、唾液の作用によって洗い流されますが、加齢によって唾液の分泌量が減少することで、口の中に細菌が定着しやすくなります。

口の中の細菌には、カンジダ菌、肺炎桿菌、インフルエンザ菌など、全身疾患の原因となる菌も含まれ、免疫力の低下とともに増殖し、病気を引き起こすこともあります。

病気のリスクを減らすためには、正しい歯磨きで歯垢（プラーク）を取り除き、口の中を清潔に保つ事が

大切です。

歯垢（プラーク）って？

歯垢（プラーク）は細菌の塊で、虫歯・歯周病などの原因となります。乳白色の歯と同じような色で、舌で触れるとザラザラした感触があります。また、水に溶けにくく、粘性があるため歯の表面に付着し、うがいでは取り除くことが出来ません。

歯垢の付きやすいところ

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐき（歯肉）の境目
- ③ 噛み合わせの面

歯ブラシの選び方

- ① 素材は細菌が繁殖しにくく適度な

- 強度を持つ「ナイロン毛」
- ② 毛の硬さは「柔らかめ」
- ③ ヘッドは小回りがききやすく、奥歯に届く「小さめ」
- ④ 持ち手は「ストレートタイプ」

歯ブラシの持ち方「鉛筆持ち」

磨くときには、どうしても力が入りやすくなります。鉛筆を持つような持ち方だと歯ブラシの毛先をあらゆる角度で当て、細かい動きと軽い力で磨くことができます。

鉛筆持ちをするために歯ブラシの持ち手はストレートタイプをおすすめしますが、必ずしもこの限りではありません。また、高齢者の方やお子さんは、歯ブラシを手のひら全体で握るとしっかり持ちやすくなります。

歯のみがき方

- ① 歯ブラシの毛先を歯面にあてる
- 歯ブラシの毛先を歯と歯ぐき（歯肉）の境目、歯と歯の間にしっかりと当てる
- ② 軽い力で動かす
- 歯ブラシの毛先が広がらない程度で行う
- ③ 小刻みに動かす
- 5〜10ミリの幅を目安に小刻みに動かす1〜2本ずつ磨く

歯ブラシの取り扱い

- ① 歯ブラシは毛先が開くと、歯にしっかりと当たりにくくなり、効果

- 的に歯垢（プラーク）を落とせません
- ② 歯ブラシの交換は、1カ月に1本が目安です
- ③ 使用後の歯ブラシはきれいに流水で洗い、歯ブラシの毛の生えた部分を上にして風通しの良い場所で保管しましょう

寝る前の歯みがきは大切

寝ている間は唾液の分泌が少なく、口の中の細菌が繁殖しやすくなります。そのため、寝る前は特に丁寧に歯磨きをしましょう。

入れ歯のお手入れ

入れ歯も歯と同じように食べかすや歯垢（プラーク）が付きます。そのため、毎日の清掃が大切です。

- ① 食後は入れ歯を外し、流水で洗う
- ② 寝る前には、入れ歯を外し、口の中を休ませる
- ③ 入れ歯は洗った後、水または入れ歯洗浄剤に入れておく

最後に

自分だけの磨き方を繰り返していると、磨き残しの場所に歯肉炎を起こしたり、歯周病を進行させたりしてしまう場合があります。

歯やお口の健康を守るために、かかりつけの歯科医を持ち、定期的な受診することが大切です。

