

# 口の中を楽しくセルフケア!



## 歯間清掃用具を上手に利用しよう!



むし歯と歯肉炎の予防には、歯ブラシでプラークを取り除き、口腔内を清潔に保つことが基本です。

しかし、歯ブラシだけでは、100%みがききることは難しく、歯ブラシが届きにくい歯と歯の間に残ったプラークは、歯間清掃用具(デンタルフロスや歯間ブラシ)を使います。

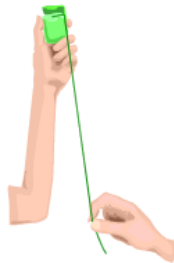


## デンタルフロスでフロッシング!



\* 歯ブラシでは取れない、歯と歯の間のプラークを取り除くナイロンの糸です。

①フロスをヒジくらいの長さまで引き出す。



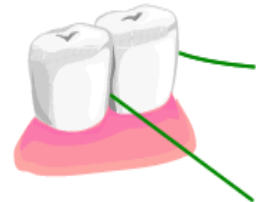
②フロスを左右の中指に2~3回しっかりと巻きつける。



③歯の側面に沿わせながら、ゆっくり前後が隠れるくらいまで、しごきながら少しずつ入れる。



④歯ぐきの中に少しフロスが隠れるくらいまで、ゆっくり・やさしくしごく。



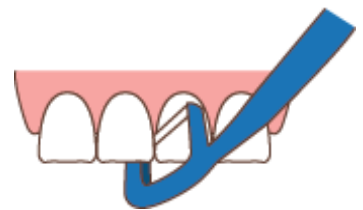
## 糸つきようじ(ホルダー付)



市販されている物も多く、初めての人も使いやすい物です。

歯と歯の間が広めの人には、**歯間ブラシ**の使用を勧めます。歯間ブラシにはサイズがあります。

初めて使う場合は歯科医師や歯科衛生士に、自分自身に合ったサイズの物を選んでもらい、使用方法を確認しましょう。



\* 前後に揺らしながら、ゆっくり歯と歯の間に挿入します。

お口の健康は自分の目で確認できるところです。  
口もとがキレイになると笑顔に自信がもて、心も積極的になれる。



楽しくセルフケア!若い頃から予防に努めましょう!



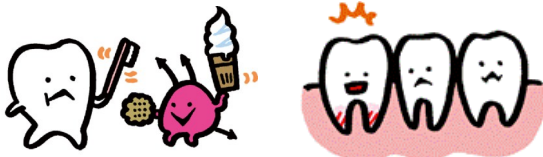
# 20歳(はたち)のデンタルケア



20歳の人を対象とした仙台市独自の事業で歯科健診を無料で実施しています。

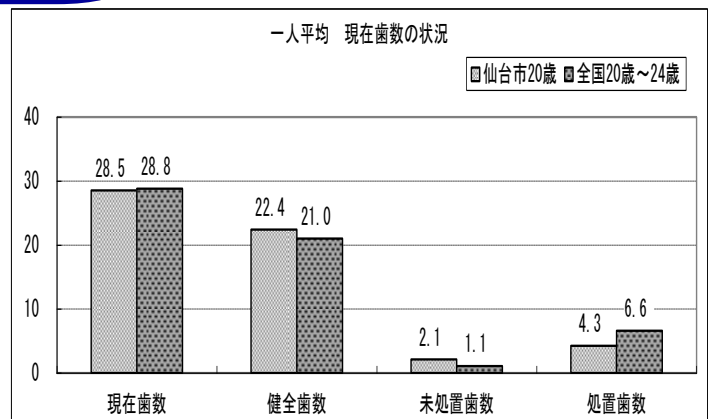
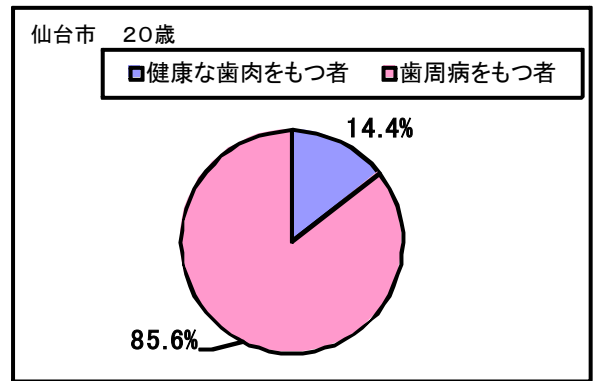
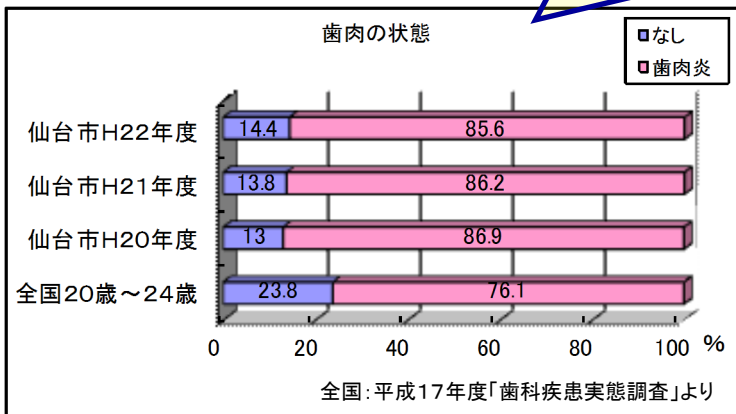
## 1. 仙台市の20歳のお口の中は…

受診した人の結果をみると、むし歯よりむしろ**歯肉炎(歯周病の1つ)**になっています。



過去3年間の結果からも**歯肉炎**にかかっている人が多いです。

### ○歯肉の状態(仙台市と全国の傾向)



※平成22年度 20歳のデンタルケアより

### 歯肉炎とは

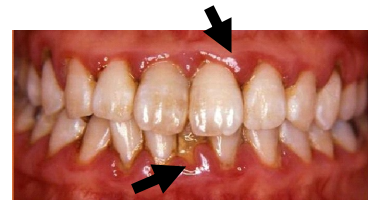
歯と歯ぐきの境目にプラーク(歯垢)がたまることで引き起こる病気です。

症状としては歯ぐきが赤く腫れ、歯みがき等をするとき血が出ることもあります。

しかし、歯みがき等で予防することができます。



健康な歯肉



炎症のある歯肉

※矢印の所が赤く腫れています

## 2. 予防のポイントは…

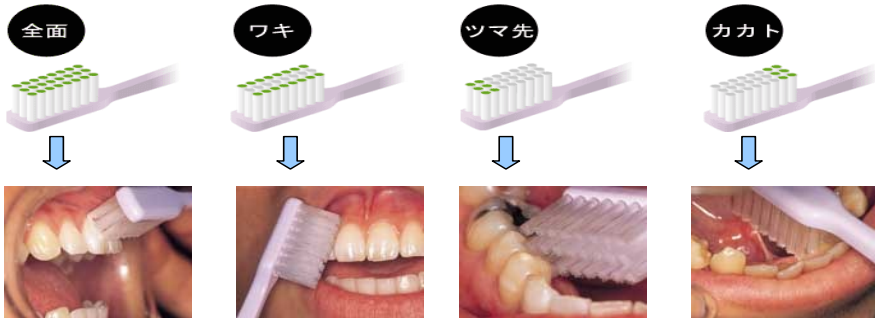
お口の中は、目でみて確認できる場所なので、手鏡等を利用し、歯みがき等を行います。また、かかりつけ歯科医をもち、定期健診でお口の管理をしていきます。

### ポイント

### 上手な歯磨き

歯面のプラークを取り除くには、歯ブラシを小刻みに動かすのがコツです。

歯ブラシの角度を変えて、毛先が歯面にきちんと当たるようにします。



お口の健康を守ることは、全身の健康につながります。早い時期から、自分自身のお口の中に関心を持ち、予防につとめて下さい！

