

家で手軽に

ゆるトレで  
フレイル予防

Vol.10 口の衛生 歯みがきにプラスαで清潔を保つ

## “歯と歯の間”と“舌”のケア

虫歯や歯周病を放置すると歯を失い、かむ力が低下してオーラルフレイルの原因に。歯ブラシに加え、口の衛生を保つケア用品を取り入れてみましょう。

歯みがきをしても、歯ブラシだけでは汚れを完全に取り除けません。歯のみがき残しは虫歯や歯周病をまねき、歯を失うリスクが高まります。歯と歯の間の清掃にはデンタルフロスや歯間ブラシを活用して、口臭の原因となる舌のケアも行いましょう。口を清潔に保つことは、全身の健康につながりますよ。



歯科衛生士  
白部 麻樹先生

東京都健康長寿医療センター  
研究所 研究員

1 歯垢(プラーク)を  
除去する

虫歯や歯周病の原因となるプラーク。歯ブラシを使った歯みがきやうがいだけではすべての汚れを落とすことはできません。歯と歯の間の清掃は、歯ブラシにプラスして、デンタルフロスや歯間ブラシといったケア用品を取り入れましょう。

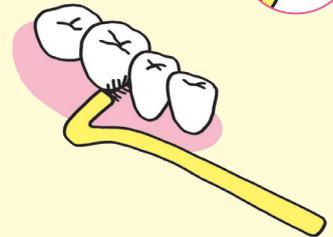
デンタルフロス



歯と歯の間に糸を入れ、歯の側面に沿わせるように糸を当て、下から上に向かってゆっくり動かす。当てる向きを変え、両方の側面を清掃する。

※フロスやブラシは1カ所清掃するたびに、水で洗うなど清潔にして繰り返し使う。

歯間ブラシ



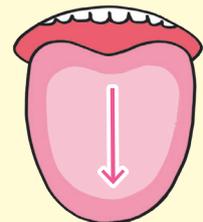
歯ぐきを傷つけないよう、歯と歯のすき間に合ったサイズのものを用意する。歯の根元部分にブラシをまっすぐ入れ、前後に数回動かす。

## 2 舌を清潔に保つ

舌に白い苔のように見える舌苔(ぜったい)は付いていませんか？ 食べかすや細菌が付着した状態なので、口臭や味覚障害の原因にもなります。舌苔は一度にすべてを取り除こうとはせず、1日1回を目安にケアを続けて清潔に保ちましょう。



舌をケアする専用ブラシ。シリコン製や毛のブラシ、ヘラ型などがあります。やわらかめの歯ブラシを使ってもOK。



ゴシゴシこすらず、軽い力で奥から手前にやさしく舌をなぞるように動かして。鏡を見ながらいいいに、3～5回程度繰り返す。