

家で手軽に

Vol.13 **口の衛生** セルフケアで口の健康を守るゆるトレで
フレイル予防

歯みがきのポイント

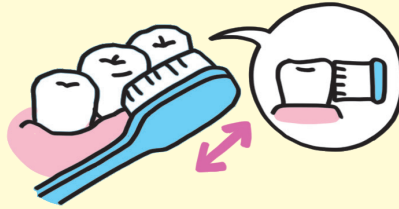
6月4日～10日は歯と口の健康週間。かむ、飲み込む機能の低下を防ぐためにも、毎日のセルフケアを見直してみましょう。

1 やさしくみがく



毛先がつぶれないくらいのもので歯ブラシを当て、やさしく動かしてみがく。
力が強すぎると、歯ぐきを傷つける恐れがあります。

2 細かくみがく



歯の一本一本をみがくイメージで、小刻みに動かす。
何回も動かし、時間をかけてみがきましょう。

入れ歯の場合は……



水を出しながら、入れ歯用ブラシでていねいにみがいて汚れを落とす。落下で傷つくのを防ぐため、洗面器などの上で行う。

3 鏡を見ながらみがく

歯にきちんとブラシを当てられているか、やさしく・細かくみがけているか、みがき方をチェックしましょう。



4 1日2回以上みがく

虫歯や歯周病の原因となる歯垢（プラーク）を溜めないために、歯みがきは1日2回以上が目安。毎食後に行えると理想的です。

歯の健康を保つことは全身の健康にもつながります。まずは歯みがきから見直してみてください。かかりつけの歯科医院で、自分に合った歯ブラシの選び方やブラッシングの仕方を相談するのもおすすめです。痛いところがなくても、チェックやクリーニングで定期的に受診してくださいね。



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