

## クイズの答え



歯ぐきの腫れ、痛みがなかったら  
歯医者さんに行かなくても  
いいですか？

A

こたえ



歯ぐきの腫れや痛みがなくても、メンテナンスを継続しないと再発します。

ご自宅で適切なセルフケアを行い、**決められた頻度で**  
**歯科医院でのメンテナンスを継続**することが、生涯的  
なお口の健康、身体の健康につながります。

### 今のあなたの行動が 将来の歯の本数を変える!?

**40代以降**はすべての年代で治療のみで歯科医院  
に通う人に比べて、**メンテナンスを目的に**受診  
するの方が**歯の本数が多い**と言われています。  
特に**70歳以降**では**4.5本**<sup>\*</sup>の差があります。

## POINT

大切なあなたの歯を残すために...

歯科医院  
での  
定期受診



ご自宅  
での  
セルフケア

\*喫煙、糖尿病、歯科受診内容と歯数の関連に関するデータベース研究  
(第66回春季日本歯周病学会学術大会、2023年)

かかりつけの歯科医院は  
あなたのお口の健康を守ります



むし歯や歯周病を予防し、お口の機能を  
健康に維持するために、定期健診や  
専門的なお口のケアを受けましょう。

### かかりつけの歯科医院

歯科医院名

住所

TEL

担当歯科医師

担当歯科衛生士

歯科衛生士はお口の健康を通じて  
健やかな生活を支援します

監修

岩田 隆紀

(東京医科歯科大学 大学院歯学総合研究科  
歯周病分野 教授)

編集

公益社団法人 日本歯科衛生士会

〒169-0072 東京都新宿区大久保2-11-19  
URL: <https://www.jdha.or.jp>

制作・発行

サンスター株式会社



ミックス  
紙 100% FSC  
認証製品  
FSC® C148007

健康長寿を目指すために

## ORAL CARE

お口から始める健康習慣

# 人生 100年時代の 歯科受診と セルフケア



歯ぐきの腫れ、痛みがなかったら  
歯医者さんに行かなくてもいいですか？

# 人生100年時代、美味しく食べて、おしゃべりを楽しむために

## 歯科医院での定期受診

歯周病は痛みや自覚症状がほとんどないため、気が付かないうちに進行し、最終的には歯が抜けてしまう感染症です。自己判断をせずに決められた頻度で歯科医院に通いましょう。

### 歯科衛生士のプロフェッショナルケアでできる3つのこと

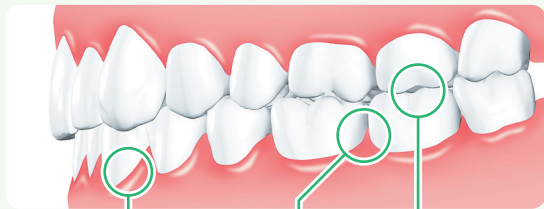
- ◆ お口の健康状態を知る
- ◆ 適切なセルフケアの方法を学ぶ
- ◆ お口の環境を整える



次回来院までの期間、歯科医院で学んだ方法とリーフレットに記載の方法を参考に自宅でセルフケアを実施しましょう。

## 自宅でのセルフケアポイント

### 歯垢(プラーク)が残りやすいところ



- ① 歯と歯ぐきの境目 ② 歯と歯の間 ③ 奥歯のかみ合わせ

特に歯と歯の間は狭く、歯垢(プラーク)がたまりやすいところです。ハブラシも届きにくいので歯間ブラシやデンタルフロスを併用しましょう。



## 歯の歯垢(プラーク)を落とす

歯科医院で指導を受けた方法でセルフケアを行います。自分に合ったケア方法、用品がわからない場合は、歯科衛生士にお尋ねください。

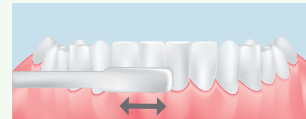
### 基本のブラッシング方法

**持ち方** 歯や歯ぐきに無理な力が入らないように持ちましょう。



持ち方の一例

**動かし方** 小刻みを意識し、細かく1~2歯ずつ磨きましょう。



ハブラシの動かし方

### 歯間部のケア方法

歯と歯の間の清掃には歯間ブラシまたはデンタルフロスを使います。

例:歯間ブラシの使い方



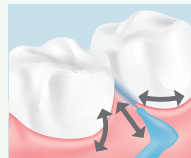
#### STEP 1

歯と歯の間のサイズに合った大きさの歯間ブラシを歯科衛生士に選んでもらいましょう。



#### STEP 2

鏡を見ながら歯ぐきを傷つけないように注意してゆっくりと歯と歯の間に挿入します。



#### STEP 3

まっすぐ数回往復運動させた後、両サイドの歯に沿わせて往復運動します。

歯と歯の間が狭い方にはデンタルフロスが適しています。

## 将来のために今からできること

### 殺菌剤入り洗口液の使用

お口の中には歯だけでなく、頬や舌などの粘膜にも口臭やねばつきのもとになる細菌が多く潜んでいます。セルフケアの仕上げに殺菌剤入りの洗口液を使うと、長時間お口の細菌の繁殖を防ぐことができます。



洗口液などの液体製剤は単独では歯垢(プラーク)を落とすことができません。必ず、ブラッシングを併用しましょう。

### 歯科受診を忘れずに!

今のあなたの行動が、将来のお口の健康、また全身の健康を左右するとしたら...  
人生100年時代をあなたらしく豊かに過ごすために、定期的な歯科医院への受診をお勧めします。



歯科衛生士は生涯にわたる健康の伴走者です。  
ぜひご相談ください!