

情報がアップデートして、口臭や歯周病を防ごう！ これが「オーラルケアの新常識」

あなたのオーラルケア、間違った習慣や常識のままになっていませんか？
毎日のちょっとした習慣や心がけて、お口の健康を保つことができます。
今日から早速実践しましょう！

食後のハミガキは30分待つべし！

飲食後、口の中のpHは酸性に傾きます。すぐハミガキをすると、歯の隅々に酸性の状態が広がり、エナメル質が溶けやすくなります。食後は水かお茶でうがいをし、歯道で口の中が中性に戻るまで30分後がおすすめ！

炭酸飲料は甘くなくても要注意！

酸っぱいものやお酒、炭酸など酸性の飲み物を口にしたら、必ずうがいを！甘い炭酸飲料はもちろん、無糖の炭酸水やノンアルコールでも、酸がエナメル質を溶かす「酸蝕症(おんしょくじ)」のキケンがあるそう。気を付けて！

スポーツ直後は飲み物を選んで！

運動の直後は口の中が通って唾液が減り、歯の再石灰化を促す作用が十分に働きません。柑橘類の果物やジュース、お茶など、酸性の強い飲み物はできるだけ避けましょう。ドライマウスの症状がある人も同様に注意が必要です。

その口臭、「舌のコケ」が原因かも

ハミガキが足りなくなったり、歯垢がたまって口腔内の清掃が不十分になると、舌の表面が白くなります。これは「舌苔(じつたい)」と呼ばれる舌のコケで、口臭の原因にもなります。舌専用のブラシでこまめにお手入れを！

フッ素高配合のアイテムを活用

フッ素を高濃度で配合したハミガキ剤を毎日使えば、エナメル質をケアでき、歯質を強くできます。虫歯や歯周病の予防、口臭の原因となる雑菌や舌のコケも減らせます。マウスウォッシュの活用も手軽に効果的です。

効果の高いホワイトニングは歯科医院で

歯科医院で行う歯の小ホワイトニングは、医師の指示の下、医療機器や効果の高い薬剤などを用いて行います。また、扱う薬剤の種類によってコストも違います。より高い効果を求めるのであれば、歯科医院の方が確実！



今回の
監修者

上江洲 出 先生
(上原歯科クリニック副院長)



指導協力/上原歯科クリニック
歯科衛生士 平田 結さん

ドクター上江洲からのメッセージ

歯周病は10代、20代の若い世代でも約7割が発症する原因ですが、日本は予防歯科後進国で、沖縄はさらに口腔衛生意識が低いようです。

口腔ケアの習慣は、親から子に伝えない大切な健康意識。全身の病気の予防のためにも、早くから定期検診を習慣づけましょう！

歯科衛生士が教える「基本のオーラルケア」実践篇

自己流のブラッシングではきちんと汚れが取れていなかったり、強く磨きすぎて歯ぐきを傷つけてしまうこともあります。基本を身に付けて、毎日続けることが大切です。ポイントをしっかりおさえて覚えましょう。

ブラッシング法



Point 3

奥歯

奥歯の溝はこぼこぼしているため、ハブラシをまっすぐ当てるだけではきれいに磨けません。ハブラシのヘリの部分を歯茎の溝に沿わせるように磨きましょう。



Point 4

前歯の裏側

上下の前歯の裏側はくぼんでいるため、ハブラシを横にするだけでは歯にうまく当たりません。ハブラシを立て、ヘッドの上の部分で汚れをかきだすように磨きましょう。



Point 1

歯と歯ぐきの境目

汚れがたまりやすい歯と歯ぐきの境目は、ハブラシを45度の角度に倒して磨きましょう。ハブラシの毛先が当たっていれば汚れは落ちるので、強くゴシゴシと磨く必要はありません。



Point 2

歯と歯の間

磨きにくい歯と歯の間は、ハブラシを立て、細いヘリの部分が当たりやすいように磨くと、汚れが取れやすくなります。

唾液を促す 唾液腺マッサージ

虫歯や歯周病の予防、口臭予防に効果あり。毎日実践しよう！



頬の横にある「耳下腺」は後ろから前に回すように



エラの内側にある「顎下腺」は、親指を立てて唇の先へ指をすらしながら



顎の真下にある「舌下腺」は、親指を顎の真下から突き上げるように

それぞれ5秒ずつ、3回を各自でマッサージして唾液の分泌を促します。

デンタルフロスの使い方

- ①デンタルフロスを両手の指に巻き付けてピンと張る
- ②ノコギリを引くようにフロスを前後に動かして歯間に入れる
- ③フロスを上下に動かし左右の歯の汚れをこすり取る
- ④フロスを前後に動かしてゆっくりと外す
- ⑤次の歯間へ移動する



※フロスを強く入れすぎて歯肉を傷つけないように注意します。
※奥歯はフロスが引っかかりやすいので、歯の間からフロスを抜くようにすれば安全です。

ケアの仕方方でハブラシ選びも変わる



時間がかけて丁寧に磨ける人
毛が軟らかく奥歯まで届きやすい小ぶりなヘッド

ハブラシの選び方

上子にできない人や忙しい人
コシのある毛で大きめのヘッド

ただし、硬いハブラシでゴシゴシ磨くのは歯のエナメル質や歯ぐきを傷つけるのでNG！毎日のセルフケアでも、歯間ブラシやデンタルフロス、舌ブラシなど、複数のアイテムを行うのが理想的です。

※自分のお口の状況に合わせて、歯科医や歯科衛生士と相談しながら選びましょう。

詳しくは、
スマホ動画でも
ご覧いただけます



ブラッシング法



デンタルフロス



唾液腺マッサージ

3か月に1度は 歯科医院で 定期的なケアを

どんなにこまめにセルフケアをしても、奥歯の隅や歯と歯の間、歯と歯ぐきの間にある溝の虫歯や、ばい菌の塊であるバイオフィルムは完全には取り除くことができません。できれば3か月、長くても半年に1度は歯科医院で専門的な器具を使ったプロのケアを受けましょう。