

# 歯周病を考える



## 効果的なブラッシング法

代表的なブラッシング法にはバス法やスクラッピング法があります。

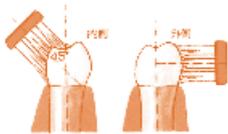
### バス法



歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境い目に向けて45°の角度にあて、軽い力で小刻みに動かします。



### スクラッピング法



歯ブラシの毛先を歯に直角にあて、軽い力で小刻みに動かします。歯の内側は45°にあてます。

歯ブラシの毛先を磨く部位ごとに使い分けると効果的です。

### カカト



上顎前歯裏側



下顎前歯裏側

### ツマサキ



上顎奥歯最後方部

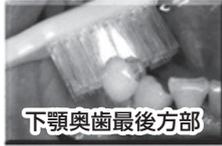


上顎奥歯頬側

### ワキ



上顎前歯唇側



下顎奥歯最後方部

あなたのお口に合ったブラッシングをするためには、歯科医院で専門的な指導を受けることをお勧めします。

## 成人期によい歯を保つには…

好きな食べ物をバランス良く摂取する！



40歳からの食生活のポイント  
(生活習慣病対策を考える)

- 欠かさず摂ろう新鮮な野菜・果物・海藻類  
…………… 老化防止にビタミン・ミネラルを！
- 抑えよう動物性脂肪 …… 高血圧や動脈硬化を防止！
- 選んで摂ろう良質のタンパク質
- 牛乳・乳製品を毎日摂ろう  
…………… カルシウムで骨を強化！
- 味は薄めに、量は控えめに！  
…………… 塩分は控えめに！



## Check! 歯周病 理解度

- 1. 歯周病の主原因はプラーク(歯垢)である
- 2. プラークが付きやすいのは歯と歯肉の境い目や歯と歯の間である
- 3. ブラッシングは毎日最低1回、1回当たり10分以上
- 4. ブラッシング方法にはバス法やスクラッピング法等がある
- 5. 年に2回は歯科健診を受けている
- 6. 歯ブラシの毛が開いたら買い換えるようにしている
- 7. 歯ブラシの他に歯間ブラシやデンタルフロスを用いている
- 8. 歯を失う年齢は40歳を境に急激に増加する

全てにチェックが付きましたか？

私達歯科医師は、皆さんの健康な歯肉獲得の手助けをするだけです。

あなたの歯が歯周病に侵されて、十分に機能することなく失われるとするならば、あなたにも私達歯科医師にもまことに不幸なことです。歯周病もむし歯と同様早期発見やそれに対する適切な処置が必要です。歯周病についての正しい知識を理解し、定期的に歯科健診を受けるように心がけましょう。



記事提供

(一社)奈良県歯科医師会 出典「お口の健康 歯周病を考える」