

6月4～10日は歯と口の健康週間です

Q 歯みがきは感染症予防に役立つの？

A お口を清潔に保つことが、**感染症予防**につながります

日本歯科医師会は、不潔な口腔環境をつくらないことが感染症予防に役立つことを伝えています。口内には体を守る働きをする良い細菌と歯周病菌のような悪い細菌が存在。歯みがきをおろそかにすれば悪い細菌が増え、それが全身の健康のバランスを崩すことにつながるのです。

口内にはIgA*という抗体があり、細菌やウイルスと戦っていますが、悪い細菌が増えて敵が多くなると、外敵のウイルスから防衛しきれなくなります。悪い細菌はウイルスが細胞内へ侵入するのを助けたり、体の免疫力を低下させてしまったり、こえん誤嚥性肺炎を引き起こす原因にもなります。だからこそ口腔健康管理は大切。歯みがきでウイルス感染の水際対策をしましょう。

※外敵の侵入を防ごうと働く粘膜免疫ですが、粘膜面で主体的に活躍している免疫物質

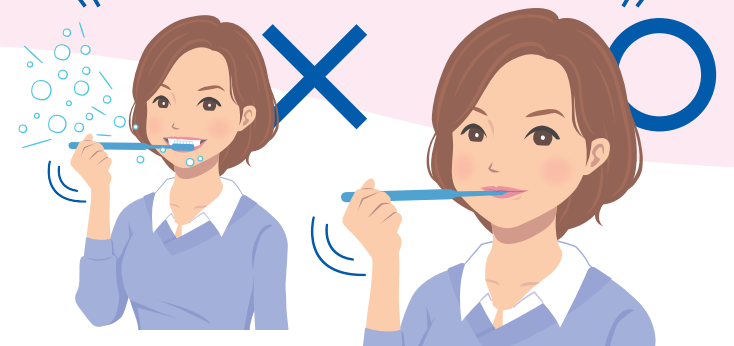
Q 今、きちんと歯をみがく以外にも気をつけるべきことは？

A 新しい生活様式に合わせた**歯みがきのマナー**を守りましょう

コロナ禍における歯みがきのマナーとして、以下を徹底してください。

- 歯をみがく場所では3密を避ける
- 歯みがき中のおしゃべりは控える
- 歯みがき中はできるだけお口を閉じて、ハブラシを小刻みに動かす
- うがいは少量の水で行い、顔を洗口場に近づけてそっと吐き出す
- ハブラシは使用後よく洗い、水を切って乾燥させる

口を閉じてみがき、
飛沫を防ぎましょう



口を閉じて奥歯までみがきやすいハブラシ

- スリムなネック
- ヘッドの薄いハブラシ



参考:日本歯科医師会 日歯8020テレビ「ウイズコロナ時代の歯のみがき方」
<https://www.jda.or.jp/tv/99.html>

「お口」から全身を健やかに

丁寧なオーラルケアで 自分と家族の健康を守ろう

日本歯科医師会は、正しい口腔ケアがむし歯や歯周病の予防になるだけでなく、様々な感染症から身を守ることにともつながると提唱しています。自分と家族の全身の健康を守るために、日々のオーラルケアの実践ポイントについてご紹介します。

Q そもそも、なぜ歯みがきは必要なの？

A **歯垢除去**は歯みがきの基本ととても大切です

歯垢(プラーク)は、歯の表面や歯と歯の間などに付着してお口のトラブルを引き起こす生きた細菌の塊です。1mgの歯垢の中には、1億～2億個の様々な細菌がいます。細菌は、歯を溶かす酸や病原性物質をつくり、むし歯や歯周病などお口の病気の原因となるため、これを除去することが大切です。歯垢は粘着性が高いため、うがいで除去できませんが、適切な歯みがきで効果的に取り除けます。特に「歯と歯の間」や「奥歯の奥」、「奥歯のかみ合わせの面」や「歯と歯ぐきの境目」などは歯垢が残りやすいので念入りにみがきましょう。

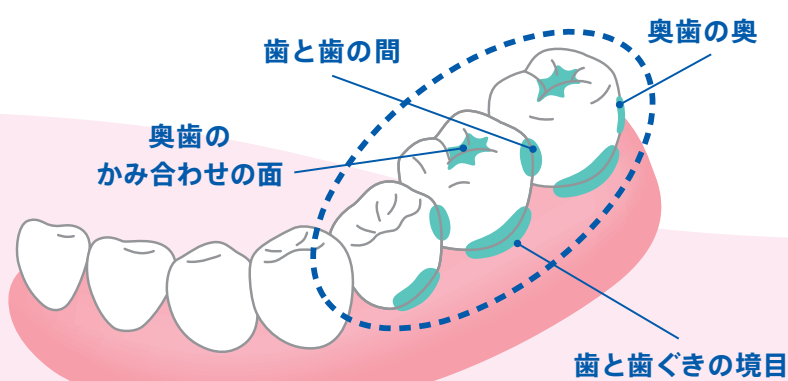
歯垢を除去しやすいハブラシを選ぼう

- お口の大きさに合うヘッド
- 歯ぐきの状態に合う毛の固さ
- 握りやすいハンドル
- ヘッドの薄いハブラシ

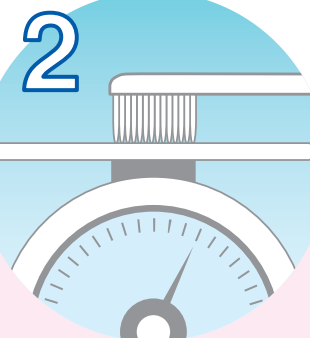
Q 毎日歯をみがくだけではダメなの？

A **3つのポイント**を意識した歯みがきが大事

汚れをきちんと取り除くために、ポイントを押さえて歯をみがきましょう。まずハブラシは歯の面にあて、毛先が広がらない程度の軽い力で小刻みに動かします(下図参照)。5～10mm幅で1～2本ずつ、歯並びにあわせて角度を変えながらみがくと良いでしょう。目安は1箇所につき20回以上です。



毛先を歯の面にあてる



軽い力で動かす

小刻みに動かす

