

## プログラム2(3) 『歯を守ることは命を守る!!～正しい歯磨き～』

【講師】

**生活目標** 生活習慣を見直そう

**目的・効果** 「健口」は健康を守る!!

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
20分	講話・勉強会			歯ブラシ/義歯ブラシ/歯間ブラシ/舌ブラシ/フロス/洗口剤等/資料

**注意点など** 毎日の歯磨き、立って行えば、縄跳びを1分間（120回）跳ぶのと同じ消費量

### 1. 歯磨きの効果について説明

- 歯周病・むし歯に対する最も重要な治療の一つ。
- 口腔内を健康かつ清潔に保つ効果的な予防措置。
- 歯周病もむし歯も、歯周病菌、むし歯菌に感染して起こる疾患。
- プラーク(歯垢)は菌の塊。口の中の種々の雑菌や歯周病菌、むし歯菌が活着している状態で塊になっているもの。
- 歯周病やむし歯の原因菌を除去することが歯磨きの目的。いわゆるプラークを落とすこと。
- プラークは歯と歯ぐきの境目に付着。口臭の原因もプラーク。
- 舌も忘れずにやさしくケア。
- 頬の内側や上あごなどの粘膜もケアすることは、清掃とリハビリ効果がある。

### 2. 歯ブラシの持ち方について説明

- ペングリップ・・・鉛筆を持つ要領。細かく磨けて大人向き。
- パームグリップ・・・手を握る要領。ブラッシング圧が強くなりやすく子供向き。

### 3. 磨き方について説明

- 毛先を歯と歯ぐきの間に45度の角度で当て、歯と歯ぐきの間に入れ込むような形で歯ブラシの柄を小刻みに動かす(バス法)。
  - 歯と歯ぐきの間のプラークをとることと、歯ぐきをマッサージすることで歯周病予防に効果的。
- 毛先を歯の面に垂直に当て、前後左右に細かく動かす(スクラッピング法)。
  - 歯面や歯と歯ぐきの間のプラークをもみ出す。
- 奥歯の一番後ろは、歯ブラシを斜め上に立てるようにして、歯ブラシの先端を使って磨く。
- 奥歯の裏側は、プラークがたまりやすく磨きにくいところ。歯ブラシを斜め45度の角度で当てて磨く。
- 上の前歯の裏側は、歯ブラシの柄をしっかり握り、歯ブラシを立てにして磨く。
- 下の前歯の裏側は、歯石が付きやすい。歯ブラシを立てるようにし、先端を利用して磨く。
- 前歯の表側は、歯ブラシの毛先を歯に直角に当て、軽く力を入れ、左右に小刻みに動かす。

## プログラム 2(3) 『歯を守ることは命を守る!!～正しい歯磨き～ (続き)』

### 4. 汚れの付きやすい所について説明

- 汚れの付きやすい所は、特に丁寧に時間をかけて磨く。
- でこぼこしているところは、歯ブラシを立てて、1本1本丁寧に磨く。
  - ・ 歯並びがでこぼこしているところ
  - ・ 歯と歯の間
  - ・ 歯と歯ぐきの境目
  - ・ 奥歯の噛み合う部分
- 磨く順序については、資料の順番通りでなくともよいが、磨き残しがないように。

### 5. 歯磨き道具について説明

- 歯ブラシ…手用歯ブラシと電動歯ブラシがある。
- 歯磨き粉…フッ素入り歯磨き粉のフッ素濃度が引き上げられ、1,450ppmの商品もある。フッ素は、むし歯予防以外に、歯のエナメル質の修復や歯質の強化という効果がある。
- フロス…歯間のプラーク(歯垢)や食片を除去し清掃するための細い糸。
- 歯間ブラシ…歯と歯ぐきの部分や歯と歯の間が空いて側面が出ている部分を磨くのに適している。
- 舌ブラシ…口臭の原因となる舌の汚れを除去。奥から手前にやさしく動かして使う。

### 6. その他

- インプラントは、自己管理と専門職のメンテナンスが必要。定期健診としっかりしたケアを継続。

### 7. 説明のポイント

- 歯磨きの効果をきちんと伝えることで、口腔ケアの大切さをわかってもらう。

