

# 歯周病予防につながる口腔ケア ～効果的なお手入れこそが最大の予防～

朝日町では歯周病重症化予防を目指して、三重県歯科衛生士会四日市支部（令和6年4月号）四日市歯科医師会（令和6年8月号）にて糖尿病との関係や健診等をお伝えしてきました。  
今回も三重県歯科衛生士会四日市支部から歯周病ケアについてお伝えします。



三重県歯科衛生士会士  
四日市支部  
近藤 聡美

お口の中には沢山の細菌が共存しており、歯周病菌が増えないように毎日の口腔ケアが重要です。

残渣がプラーク（細菌叢）となり歯肉の中へ入り、細菌が増え歯石もつくられ、長期間かけ歯を支えている骨が溶かされます（歯周病）。図1のように歯周病になると歯茎から出血したり腫れたり諸症状が起こります。

歯周病を未然に防ぐ予防方法として必須となる歯間ブラシ・フロスを歯ブラシと併用し習慣化することが大切で、プラークの除去率もよくなり歯周病予防に繋がります。

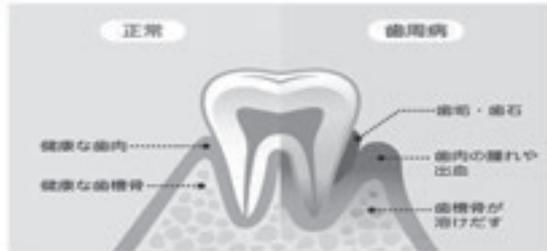


図1

## 歯と歯間のプラーク除去率

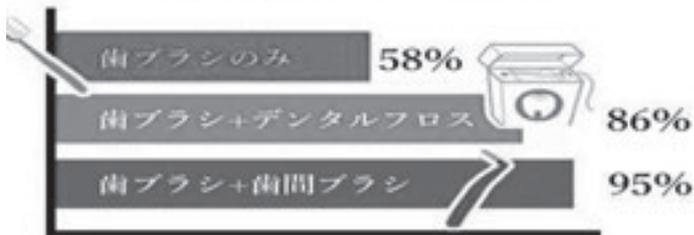


図2

歯ブラシだけではプラーク（細菌叢）の除去率は6割程度となり、歯と歯の間に4割程度残ります。

歯間ブラシやフロスを併用することでプラーク除去率はよくなり、予防に繋がります（図2）

## ～正しい歯磨き方法～

- ①歯ブラシは軽い圧で（150g程度）力を入れずに優しく磨きましょう
- ②奥歯より順序よく小刻みに横に動かして磨きましょう
- ③歯ブラシの毛先を歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目へあてて磨きましょう
- ④磨きにくいところは、歯ブラシの毛先を上手にあてましょう
- ⑤食べた後磨くのですが、必ず朝晩1日2回は磨き、就寝前は丁寧に磨きましょう
- ⑥歯ブラシの交換は1ヶ月を目安に交換しましょう

最近では、音波歯ブラシや電動歯ブラシを使用される方も増えています。

これらも圧をかけずに1歯ずつ移動して磨き、歯間ブラシ・フロスの併用もお勧めします。

個々に応じて口腔内の状態が違いますので、歯科定期検診時にご相談されることをお勧めします。

## ヨイハデー 特別企画

## 歯のこと何でも電話相談

相談  
無料

- 内容：日頃から気になっている「歯に関する悩み」に歯科医師が直接回答します。相談は無料ですので、お気軽にお電話をおかけください。

※時間帯によっては電話が繋がりにくい場合があります。

- と き：4月13日（日）10時～15時
- 電話番号：059-225-1071/059-225-8747

問い合わせ先：三重県保険医協会  
TEL 059-225-1071