

健康寿命のために今からできる 「オーラルケア」のすすめ

歯磨きは虫歯予防だけでなく 全身の健康につながるケア方法

毎日の歯磨きは、虫歯や歯周病を防ぐための基本的なケアであると同時に、全身の健康を守ります。近年の研究では、歯周病菌が血流を通じて全身に影響を及ぼし、糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞などのリスクを高めることがわかっています。口腔内を清潔に保つことは、健康寿命を延ばすためにも欠かせません。正しい歯磨きはもちろん、歯と歯の間や歯ぐきのケアを日々の習慣に取り入れることで、細菌の繁殖を防ぎ、口臭や炎症を予防できます。今日から意識してオーラルケアを行い、口元と全身の健康を守りましょう。

ベガルタ仙台
クラブマスコット
ベガッ太



オーラルケアで健康に!

ACTION!

歯と歯ぐきを守る! 1日 数分のオーラルケア

step 1



正しい歯磨きで歯垢を落とす

毛先の細い柔らかめの歯ブラシを使い、歯と歯ぐきの境目や歯の間に毛先をしっかり当てます。力はいれすぎず、5~10mm幅で小刻みに1~2本ずつ動かしましょう。奥歯や歯並びの凹凸部分は角度を変えて磨くことが大切です。

step 2



歯間と舌のケアをプラス

歯ブラシだけでは落としにくい歯間の歯垢は、デンタルフロスや歯間ブラシで除去します。歯垢除去率が高まり、虫歯や歯周病の予防効果が高まります。さらに舌ブラシで舌の表面をやさしく清掃すると、口臭予防にもつながります。

step 3



歯ぐきマッサージで血流促進

歯ぐきをやさしく刺激するマッサージは、血行を促し、酸素や栄養を行き渡らせることで健康を保ちます。歯周ポケットの汚れを取り除く助けにもなり、口まわりの筋肉の緊張をやわらげて腫れや炎症を軽減します。

方法は、軟らかい歯ブラシや清潔な指を使い、円を描くようにやさしく動かすだけです。マッサージ前に温水で口をすすぐとさらに効果的です。強く押しすぎず心地よい力加減で、毎日のケアに取り入れましょう。

ワンポイント アドバイス

歯ブラシは毛先が開くと歯にきちんと当たらなくなるため、1ヶ月に1本を目安に交換しましょう。フッ素配合歯磨き剤を使うと、歯垢の除去と合わせて虫歯予防効果が高まります。また、「食べた後歯磨き」の習慣を身につけることが大切です。特に寝る前は、唾液の分泌が減って細菌が繁殖しやすくなるため、より丁寧にケアを行いましょう。

田尾耕太郎 先生

歯科医師
● 日本歯科啓発・推進機構 代表理事

