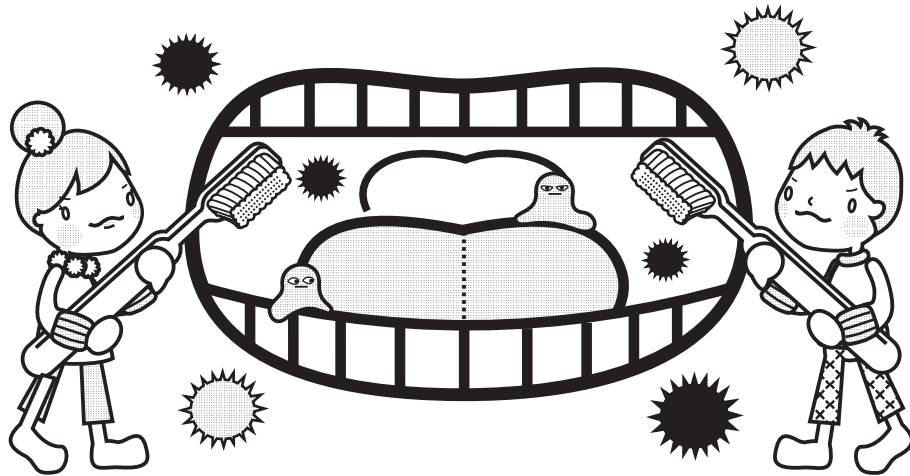


虫歯や歯周病の原因

口腔バイオフィルム



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

口腔バイオフィルムとは？

口の中で複数の種類の細菌が共同生活をしている集合体のようなものです。

口腔バイオフィルムには

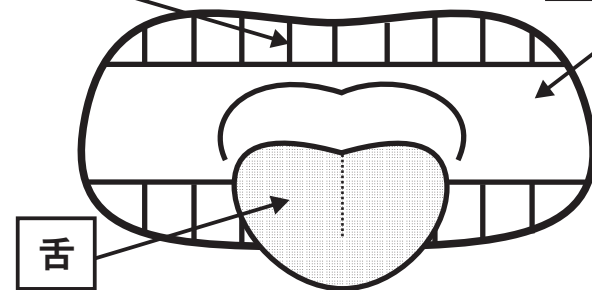
- ・歯に付着しているプラーク(歯垢)
- ・舌に付着している白い苔のようなもの=舌苔^{ぜったい}
- ・入れ歯を入れたままにした時のヌルヌル

などがあり、口の中全体に住み着いています。

口腔バイオフィルムが住み着く場所

歯・歯と歯ぐきの間

ほほなどの粘膜

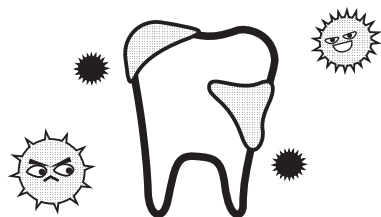


口の中だけではない「バイオフィルム」

台所や風呂場の掃除をさぼると出てくるヌルヌル、水辺の石、花瓶の内部、コンタクトレンズなど、さまざまな場所に存在します。

口腔バイオフィルムが原因のトラブル

- ・歯周病
- ・虫歯
- ・口臭
- ・口のねばつきなど



特に歯周病は、口の中だけでなく全身にも悪影響を及ぼします。



歯周病菌が歯ぐきの毛細血管から血液に入り、やがて全身へと広がります。

…歯周病と密接に関わるとされるもの…

- 心臓病
- 脳卒中
- 糖尿病



- ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎
- 妊娠トラブル
- など

細菌をなくすことはできませんが、これらのトラブルを防ぐために、バイオフィルムのできにくい環境を作ることが大切です。



口腔バイオフィルムの対処法

◎毎日歯みがきをする

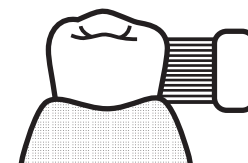
- ・細菌が塊になって付着し、バイオフィルムになる前に除去するため、毎日の歯みがきが大切です
- ・自分に合った歯ブラシを使いましょう
- ・みがきにくい部分は、デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう

歯みがきの方法

■基本の歯ブラシの当て方■

斜め(45度)に当てる

直角に当てる



歯ブラシは斜め(45度)、または直角に当ててみがきます。歯と歯ぐきの境目に当たっているかどうかには注意しましょう。

歯ブラシは鉛筆と同じように持ち、歯に当てる強さは、200g程度の軽い力でみがきましょう。(キッチンスケールに歯ブラシを当てて、強さを確認してみましよう。)



…口腔バイオフィルムの対処法…

■歯の形に合わせたみがき方■

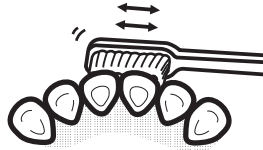
前歯

内側



歯ブラシを縦向きに当てて細かく動かします。

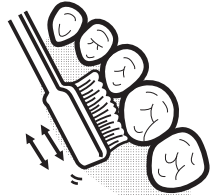
外側



歯ブラシの毛先を、歯と歯ぐきの境目に約45度の角度で当て、細かく振動させるように動かします。

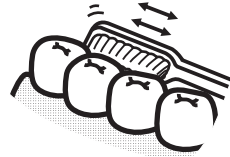
奥歯

内側



いちばん奥の歯まで毛先が届くように意識しながら細かく動かします。

外側



みがき方は前歯と同様です。

奥歯の後ろ側

口を大きく開けられる方



口を大きく開けて、歯ブラシを縦にして、奥歯の後ろ側に当ててみがきます。

口を大きく開けられない方



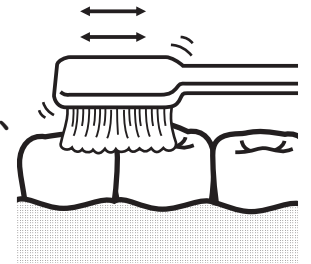
口を閉じ気味にした状態で、唇を横に引っ張るようにします。奥歯の後ろ側に、歯ブラシを回り込ませるように当ててみがきます。

◆◆4◆◆

…口腔バイオフィルムの対処法…

噛み合わせ面

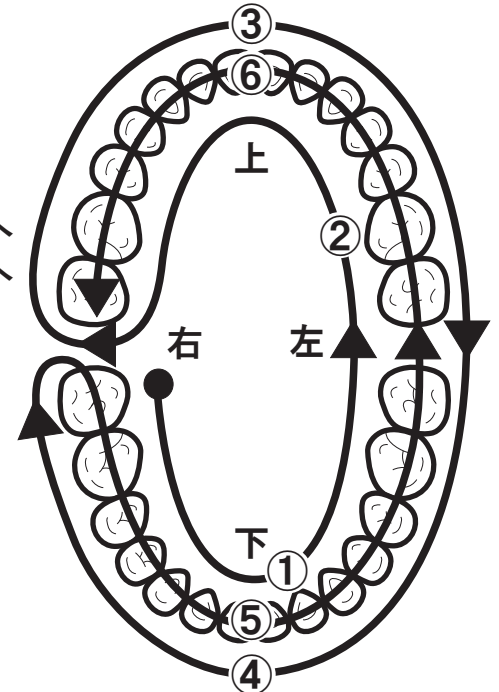
毛先を噛み合わせ面にぴったりと当てて、細かく動かします。



■みがき残しを防ぐ順番■

毎日同じ順番でみがく習慣をつけると、みがき残しが起きにくくなります。みがき残しの多い内側から始め、一筆書きのようにみがいていく方法です。

- ①下の歯の内側を、右から左へ
- ②上の歯の内側を、左から右へ
- ③上の歯の外側を、右から左へ
- ④下の歯の外側を、左から右へ
- ⑤下の歯の噛む面を、右から左へ
- ⑥上の歯の噛む面を、左から右へ



◆◆5◆◆

…口腔バイオフィルムの対処法…

◎口内環境を整える

■歯だけでなく、舌やほほの内側などの粘膜の汚れも落とす

舌は歯ブラシで軽くこすりましょう。洗口液(マウスウォッシュ)を使用するとより効果的です。口腔内機能が低下している高齢の方は口腔用シートでケアをしましょう。

■入れ歯をきちんと洗浄する

口から取り外して、歯ブラシなどでしっかり洗いましょう。就寝時は、入れ歯を外すのが基本ですが、部分入れ歯の場合、入れて寝た方が良い場合もあります。かかりつけの医師に相談してください。

■よく噛んで食べる

よく噛むことにより「だ液」がたくさん出て細菌の繁殖を抑えます。

■歯を丈夫にする栄養素を摂る

歯の土台を作るたんぱく質、歯を丈夫にするカルシウムやリン、そして、これらの働きを助けるビタミン(A・C・D)などの栄養素を摂り、バランスの良い食事を心がけましょう。



◆◆6◆◆

…口腔バイオフィルムの対処法…

◎定期的な歯科医院でのケア

■バイオフィルムを除去する

歯科医師や歯科衛生士が専用の器具を使って、毎日の歯みがきでは落としきれない部分や届かない部分のバイオフィルムを落とします。

これはPMT C (Professional Mechanical Tooth Cleaning) と呼ばれ、虫歯や歯周病を予防し、口の中を健康に保ちます。

■歯石を除去する

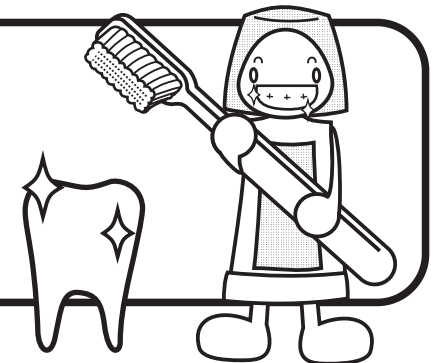
毎日の歯みがきで落としきれなかったプラークは、歯石になり、歯に沈着します。

歯石ができるとバイオフィルムが付きやすくなります。こちらでも専用の器具を使って除去します。

■正しいブラッシング指導を受ける

歯のみがき方は、歯並びや年齢によって異なります。自分の口に合ったブラッシング方法を教えてもらい、セルフケアを上達させましょう。

毎日の歯みがきと定期的な
歯科医院でのケアで
バイオフィルムができにくい
環境を作って、口と体の健康
を保ちましょう。



◆◆7◆◆