

皆さん、こんにちは! いかがお過ごしですか?

津谷歯科医院、院長の津谷良です。

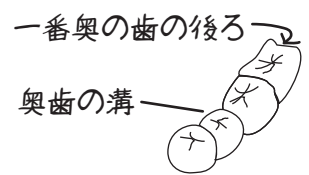
歯の汚れであるプラーク(歯垢)を毎日きちんと落とすことは、むし歯と歯周疾患の予防に直結しています。先月号では歯垢染色剤で赤く染め出して、磨き残したプラークの場所を確認しながら歯磨きの練習をすることで、要介護者や高齢者でもきれいに磨けるようになることをご紹介しました。しかし、一生懸命磨いてもなかなかプラークを落とすことができないという方もいます。もしかしたらただ漫然と磨いているだけで、ちゃんと磨けていないのかもしれない。実は磨き残しはいつも同じ場所であることが多く、その場所にしっかり歯ブラシを当てることがポイントなのです。そこで今月は、『上手な歯ブラシの使い方』をご紹介したいと思います。



**1. 歯ブラシの植毛部にも名前が!?**  
 歯ブラシにはやわらかめ、ふつう、かための3種類があることはご存知だと思います。それでは歯ブラシの植毛部分に呼び名があることを知っていますか? 全面、つま先、わき、かかとの4つに分けられるのです。もしかしたらご存じない方のほうが多いかもしれません。しかしこの4つの各部分を、磨く場所に合わせ使い分けることで、とてもきれいに磨けるようになるのです。



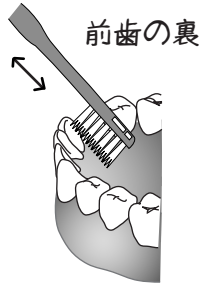
**2. それぞれに得意な場所がある!!**  
**【全面】** 全面は植毛部の一面全体を使うということです。広い範囲を磨くことができますから、歯全体をおおまかに磨くことに適しています。短時間でざっくり磨いたあとに、残っている汚れを他の部分で磨き上げていくイメージです。  
**【つま先】** 奥歯の磨き残した部分を磨くのに適しています。具体的には歯と歯の間、デコボコとした奥歯の溝、一番奥の歯の後ろ側等です。



**【わき】** 歯周病は歯と歯ぐきの間にある歯周ポケットの汚れが原因です。歯周ポケットの汚れをかき出すには、歯ブラシのわきを歯と歯ぐきの境目に当て、毛先をポケットに入れるような感じで磨きます。




**【かかと】** 前歯の裏側を磨くことに適しています。下の前歯の裏側には唾液腺があって、特に歯石が形成されやすい場所です。歯ブラシを縦にして、かかとの部分で磨くと、かなりきれいに磨けます。



毎日の歯磨きで歯ブラシの毛先は磨耗します。また毛の弾力もなくなるので、歯垢の除去率が低下します。歯ブラシは1ヶ月を目安に交換しましょう!

## ◆ 磨く場所によって歯ブラシの植毛部を使い分ければきれいに磨けます ◆

口腔ケア新聞の発行にあたって   
 ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとても増えてきました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」と話をしていたのに……。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。  
 そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

## 津谷歯科医院

**診療時間** 9:00 ~ 12:30 / 14:00 ~ 18:30  
 (土曜日は16:30まで)  
**診療科目** 歯科 小児歯科  
**休診日** 木曜・日曜・祝祭日  
**院長** 津谷 良  
 岡山市中区海吉1807-14