

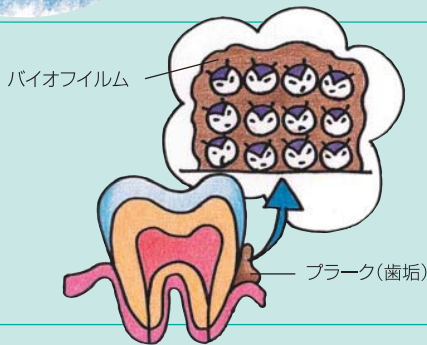
健康だより

Vol.10 ~プラークコントロール編~



どうして、毎日
歯をみがかないといけないの？

それは、歯みがきをすると、
むし歯や歯周疾患の原因となる
プラーク(歯垢)を取り除く
ことができるからなんだ！



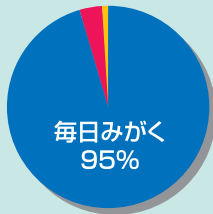
むし歯の原因は、歯に付着したプラーク(歯垢)です。
プラークを取り除いたり、付きにくくすることを
プラークコントロールと言います。

※プラーク1mg中に数億個の細菌がいます。



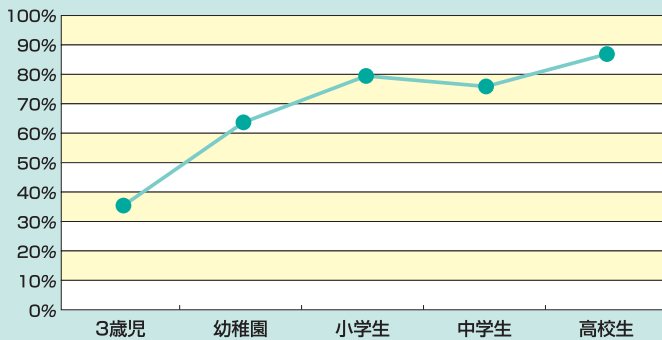
でも、毎日歯を
みがいているのに、
むし歯や歯周病になるのは
どうして？

95%の人が
毎日歯をみがいています
(保健福祉動向調査より)



それは、上手に歯みがきが
できていないからなんだ。
それでは**上手な歯みがきの方法や
色々なプラークコントロール**
ついて教えましょう。

むし歯のある人の割合

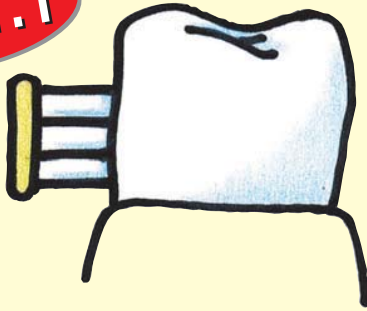


プラークコントロールをしましょう

歯みがきでプラークコントロール

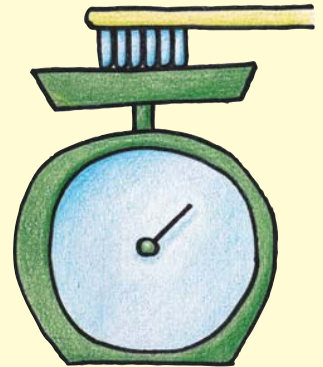
歯みがきの基本 3つのポイントに分けて考えると…

POINT.1



毛先を歯に
きちんと当ててみがく

POINT.2



軽い力でみがく

誤ったみがき方は 有害無益!

縦や横に強い力でみがくと毛先が倒れてしまいプラークが上手に取れません。また歯肉や歯の根を傷つけます。

補助清掃用具でプラークコントロール

歯ブラシだけでは歯と歯のすき間のプラークはみがけません

清掃効果

一般の人がブラッシング指導を受けた後、3分間ブラッシング

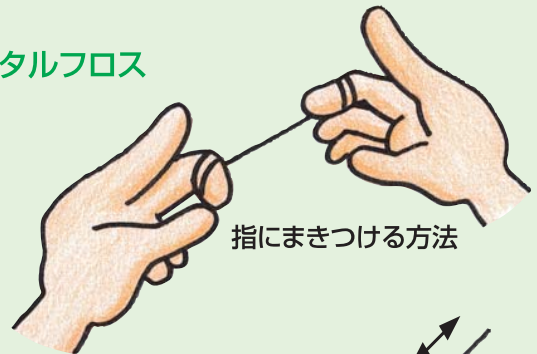
58%

ブラッシングに歯間ブラシを併用

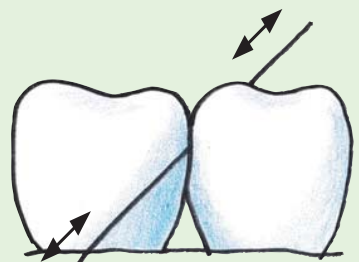
95%



デンタルフロス

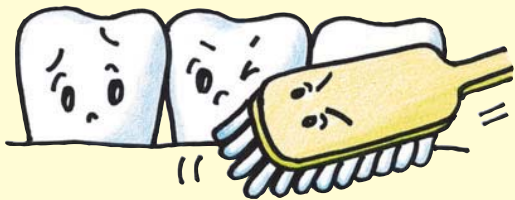


歯と歯の間にデンタルフロスを通していろいろな方向に動かして汚れを落とします。





小きざみに
動かしてみがく



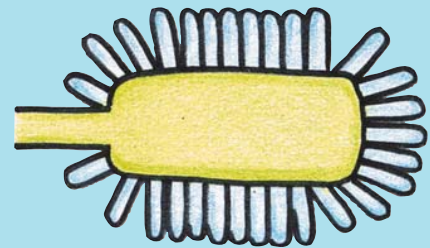
歯ブラシも清潔に!!

ブラッシング後、
水でよく洗ったあと、
風通しのよい所
に植毛部を上にし
て立てておきま
しょう。



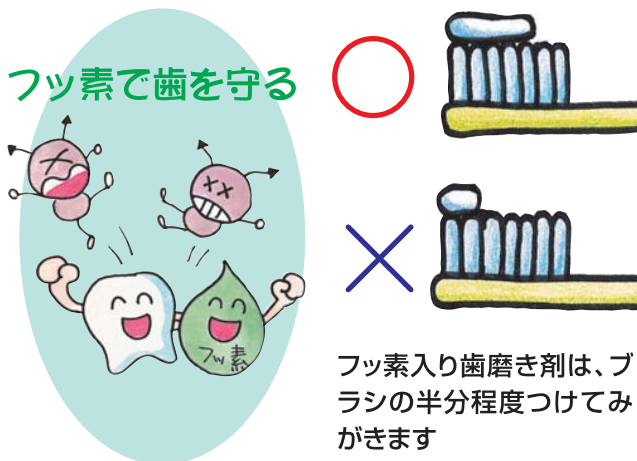
こうなったらとりかえよう!

歯ブラシは月に1度は交換して!極端に毛先の開いた歯ブラシは、プラークの除去率が40%もダウンします。



フッ素でプラークコントロール

フッ素は歯を強くする以外にも、むし歯菌が酸を作るのを抑える効果があります。



食生活を見直してプラークコントロール

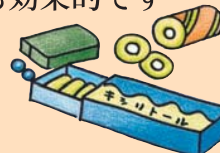
プラークは食品中の砂糖をもとに形成されます。



取りすぎに注意



キシリトールの利用も効果的です



上手なおやつ取り方とは

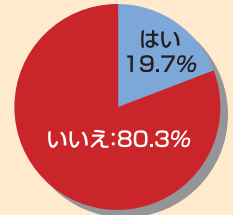
- おやつの時間や回数を決める
- 飲み物はお茶や牛乳を
- 甘いものの取りすぎに注意しましょう

専門家によるプラークコントロールを受けていますか？

きれいに磨いているつもりでも・・・



よごれを染めると、このとおり



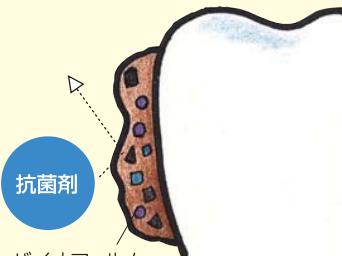
この1年に、歯みがき指導を受けたことがありますか？

歯みがき指導を受けましょう

- ・みがき残しのチェックをしてもらいましょう
- ・個人に合ったブラッシング方法をマスターしましょう
- ・補助清掃用具の使い方についての説明をしてもらいましょう
- ・お口の健康を守るための定期的な管理をしてもらいましょう

Professional Mechanical Tooth Cleaning 歯科専門家が機械を使って行う口腔ケア

ブラッシングだけでは取り除けない汚れがあります



抗菌剤

バイオフィルム

歯の表面につく汚れは、細菌の巣窟となる病原性バイオフィルムなのです。この中にある細菌には薬剤が届きません。



ゴム製

このバイオフィルムを、機械を使って破壊し、取り除きます。

PMTCでは何をしますか？

- ・歯の表面の清掃・研磨
- ・歯の表面および歯周ポケット内の洗浄
- ・フッ素の塗布

専門家
(歯科医・衛生士)の
ケアが重要です。



定期的に継続することが大切です

ヘルシーピープルみえ・21の 目標値(抜粋)

- 歯みがきを1日2回以上する人の増加
現状:59.4%→目標:95%以上
- フッ素配合歯みがき剤を使用する人の増加
現状:31.7%→目標:95%以上
- 歯間部清掃用具を使用する人の増加
現状:24.4%→目標:73%以上
- 進行した歯周炎の減少
35～44歳
現状:20.8%→目標:10%以下
45～54歳
現状:28.0%→目標:14%以下
- 定期的な歯科健診の受診者の増加
現状:33.8%→目標:68%以上
- かかりつけの歯科医がある人の増加
現状:69.0%→目標:95%以上



県民の豊かな人生の実現に向けて「ヘルシーピープルみえ・21」を推進します

ホームページ 三重県 <http://www.pref.mie.jp>
(社)三重県歯科医師会 <http://www.dental-mie.or.jp>