

ハイサイ！

「歯〜がんにゅう便り vol.11」をお届けいたします。


今回のテーマは「歯のみがき方について」です。

歯のみがき方の6つのコツ

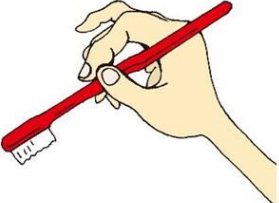
- ①歯ブラシはペンを持つように握ります
- ②歯の面に対して歯ブラシを90度にあてます
- ③前歯は歯ブラシを縦にしてみがきます
- ④順番を決めて、1本ずつ小刻みに20回程度動かしてみがきます
- ⑤歯と歯ぐきの境目は歯ブラシを45度にあててみがきます
- ⑥入れ歯は専用のブラシで丁寧にみがきます

「歯周病対策！歯ブラシ活用テクニック」の動画はこちら！

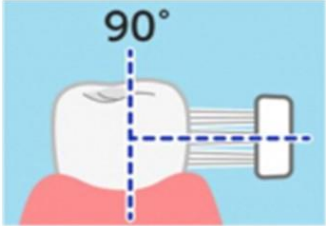
<https://www.jda.or.jp/tv/54.html>



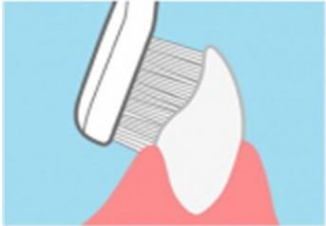
## 歯のみがき方 6つのコツ



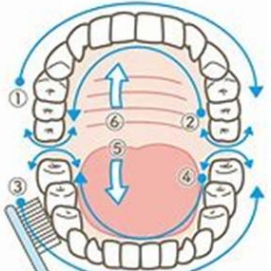
① ペンを持つように




② 歯に対して90度



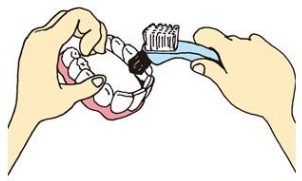
③ 縦みがき



④ 順番を決めて



⑤ 歯と歯ぐきの境目は45度



⑥ 入れ歯も丁寧に

※「1本ずつ小刻みに20回」

ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.12」をお届けいたします。

今回のテーマは「口臭について」です。

長引くマスク生活で、自分の口臭が気になったことはありませんか？

口臭には2種類あり

- お口の中の病気や内臓の病気が原因の「病的口臭」と
- 寝ている間にお口の中の細菌が増殖するのが原因の「生理的口臭」があります。

「気になる口臭！その解消法」の動画はこちら！

<https://www.ida.or.jp/tv/100.html>



## 口臭の原因

**病的な口臭**：むし歯や歯周病、内臓の病気など

**生理的口臭**：寝ている間に細菌が増殖するため



むし歯



歯周病



内臓の病気かも



朝起きて直ぐと寝る前の歯みがきも忘れずに



定期健診も忘れずに

ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.13」をお届けいたします。

10月に入り秋の気配が、そして運動会シーズンですね。そこで今月は歯やお口のケガについてお伝えします。

今回のテーマは「乳歯のケガについて」です。

遊んでいて転んだりお友だちとぶつかって歯やアゴをぶつけてしまった！そんな時…

まずは

- ①痛みのある場所
- ②出血の有無
- ③歯がグラつき、または抜けていないか

確認してください。

「歯やお口のトラブル応急処置 乳歯のケガ」の動画はこちら！

<https://www.ida.or.jp/tv/59.html>



ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.14」をお届けいたします。

今回のテーマは「永久歯のケガについて」です。

日常生活で転倒して歯が欠けたり、スポーツ中に相手選手や競技用の道具が顔にぶつかって歯が抜けてしまった！そんな時…

まずは

- ①欠けた歯や、抜けた歯はどこか（部位はどこか）
- ②欠けた破片や、抜けた歯があるか（なければ探す）

確認してください。

「歯やお口のトラブル応急処置 永久歯のケガ」の動画はこちら！

<https://www.ida.or.jp/tv/58.html>

## 永久歯のけが



- ①抜けた歯を探す
- ②抜けた歯の位置が分かれば、軽く水洗いをして、もどして歯科医院を受診
- ③わからなければ、抜けた歯を洗わずに牛乳に浸して、歯科医院を受診

ハイサイ！

「歯〜がんにゅう便り vol.15」をお届けいたします。

今回のテーマは「スポーツやるなら歯医者さんへ」です。

スポーツと歯科の関係、知っていますか。

スポーツでの歯科の役割には、3つ！

①歯や口のケガの防止やその対処

②歯や口の健康管理

③競技能力の向上

そのうち①②を紹介します。

スポーツをするための身体づくりには栄養摂取が大切です。

バランス良く食事を摂るためには、歯やお口の健康が影響します。

また。歯の噛み合わせが身体のバランスに影響を及ぼすこともわかってきました。

「スポーツやるなら歯医者さんへ」の動画はこちら！

<https://www.jda.or.jp/tv/73.html>

次回の③もお楽しみに！



ハイサイ！

「歯〜がんにゅう便り vol.16」をお届けいたします。

今回のテーマは「スポーツで最高のパフォーマンスを生み出すには!？」

スポーツでは歯も命！

歯をグッと噛みしめることで、パフォーマンスが上がります。

噛みしめるときに歯が正しい位置になかったり、むし歯や歯周病で  
しっかり噛みしめられないと最高のパフォーマンスを発揮することができません。

スポーツでも、歯やお口の健康、そしてかみ合わせが重要なのです。

「最高のパフォーマンスを生み出すには!？」の動画はこちら！

<https://www.ida.or.jp/tv/74.html>

次回もお楽しみに！



ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.17」をお届けいたします。

11月5日の「世界津波の日」にちなんで、今回のテーマは「災害時の口腔ケア」です。災害が起きた時、不足しがちになる「水」。特に災害発生直後は飲み水や食べ物の確保が優先され、お口の衛生管理まで追いつかないことも度々です。水不足で口をゆすげないと口の中が乾燥し、細菌が増殖します。高齢者の場合は、その細菌を食べ物や唾液と飲み込んだ時に、誤って気管に入ってしまう誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。日頃から非常用防災グッズを備えておきましょう。歯ブラシ等も忘れずに！

広島テレビニュース「みんなで防災プロジェクト」の動画はこちら！

<https://m.youtube.com/watch?v=kWNLxPcrBc8>

次回もお楽しみに！

## 災害時の口腔ケア

①



**①忘れないで！**  
非常用防災グッズに歯  
ブラシや液体歯みがき  
が入っていますか？

②

### 避難所



**②避難所の状況は全く  
情報がないことも多い。  
防災グッズに**口腔ケア用  
品**の補充を！**

## 災害時の口腔ケア

③



**③避難所での食事の配給は、菓子パンやお菓子・ジュースが多い  
ことも…糖分の多い食事をして、お口のケアが行えないと**むし歯**や  
**歯周病**になる**リスク**も上がります。**

次回もお楽しみに！

**Q.「液体ハミガキやハブラシがない時は、  
どうしたらいいですか？」**

食後や就寝前に少量の水やお茶でしっかりうがいをしてください。また、ハンカチやティッシュなどでこまめに歯を拭くことも効果があります。



ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.19」をお届けいたします。

11 月は「歯〜がんじゅう月間」ということで、今日のテーマは「歯〜がんじゅうで、ちゃーがんじゅう」です。11 月 8 日は語呂合わせで「いい歯の日」、毎月 8 日は「歯ブラシの日」。毛先が開いている歯ブラシは新品に交換しましょう。月 1 回が目安です。

2 つのカム（噛む）カム（come）で歯を大切に！

①しっかり噛む！噛む！で唾液の分泌を促しましょう。

ひとくちごとに箸を置くと、20 回しっかり噛むことができます。

②歯医者さんに come！come！で、定期的に歯科健診を受けましょう。

痛くなってからでは、受診回数もお金もかかります。まずは誕生日に歯科医院を受診してはいかがでしょうか。

次回もお楽しみに！



ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.20」をお届けいたします。

今日のテーマは「オーラルフレイルの予防」です。加齢とともに、体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を「フレイル（虚弱）」といい、お口の中でも起こります。

みなさんもチェックしてみましょう。最近こんなことはありませんか？

- かたい食べ物が苦手になった。
- 食事中にむせることがある。
- 時々、食べこぼすことがある。
- 会話中、相手から「えっ？」と聞き返されることが増えた。

1つでも思いあたる場合は、お口の機能が低下している可能性があります。予防のために口腔体操を実践しましょう。

「口腔体操でオーラルフレイル予防」の動画はこちら！

<https://www.ida.or.jp/tv/97.html>

## 口腔体操でオーラルフレイル予防



**フレイル** = 加齢とともに身体・認知機能などが低下した状態（虚弱）

