

“歯”について考えよう!

平成25年6月実施の「歯磨き習慣アンケート」、「平成24年度歯科健診結果」から、歯の健康づくりを行うのに何をすべきなのかを考えてみました。



●歯磨き習慣アンケート結果

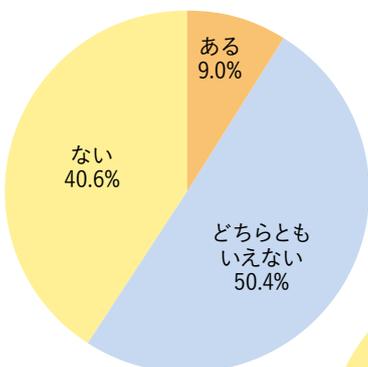
むし歯予防デーの6月4日に店頭ポータル、全社メールで「歯磨き習慣」についてのアンケートを実施し、1,437名の方からご回答をいただきました。ご回答いただいた皆さまにお礼申し上げます。ご回答者内訳 <男性：314名(21.9%)・女性1,123名(78.1%)>

回答者割合

●店頭ポータルアンケート 男性：132名 女性：888名	●全社メールアンケート 男性：182名 女性：235名
------------------------------------	-----------------------------------

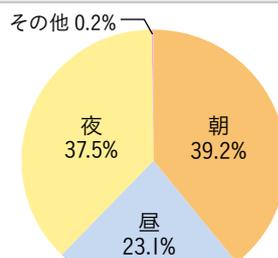
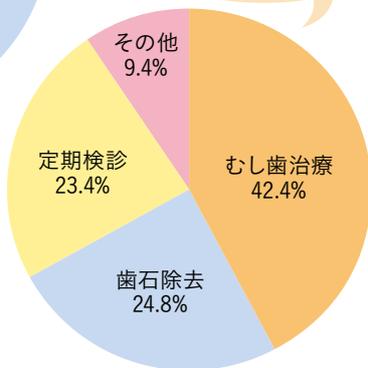
朝・昼・夜(就寝前)、いつ歯を磨きますか?

朝 1,372名、夜(就寝前) 1,313名と重複回答で、朝・晩に磨く方が最も多く、その他の中では、「不快感のある時」「毎食後や朝はうがいのみ」という方もいらっしゃいました。磨く時間は、3分間が最も多く、次に5分間です。その他には、10分間またはそれ以上という方もいらっしゃいました。

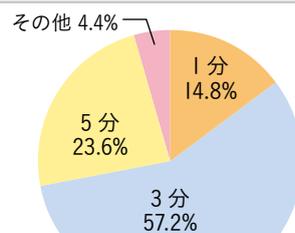


歯と歯茎の健康に自信がありますか?

歯医者に行った理由は?



いつ歯を磨きますか?



歯磨き時間は?

歯と歯茎に自信のある方は9.0%(130名)。「どちらともいえない」と「自信はない」を合わせると1,307名です。自分に合ったセルフケアができていないか、不安を持っているのではないのでしょうか。最近1年間で歯医者に行かれたのは、759名。やはりむし歯治療が最も多く438名。反面定期検診に行かれていた方が242名と、自ら積極的に歯のケアに注意されていることが分かりました。

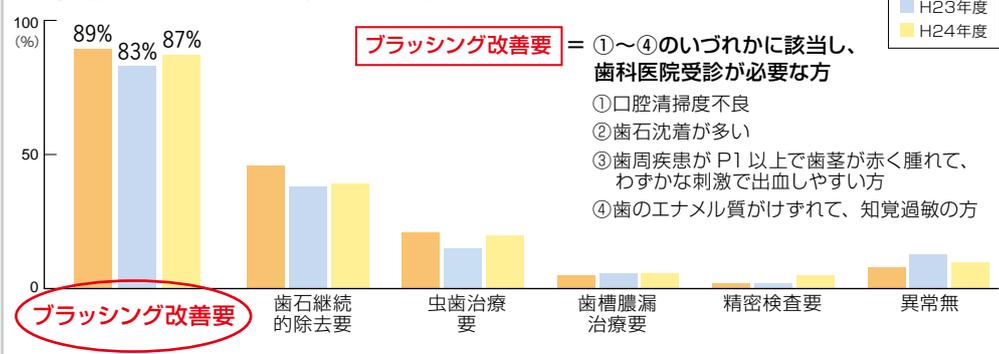
◆朝 1,372名・夜(就寝前) 1,313名と重複回答で、朝・晩に磨く方が最も多い

◆歯磨き時間は、3分～5分間が多い

◆歯と歯茎に自信のある方は9.0%(130名)と少ない

◆歯科健診を受診しない方の理由… ●かかりつけ医で検診 ●治療中 ●最近治療終了 など

平成22～24年度 歯科健診結果 (ワールドグループ全体)



ブラッシング改善要 = ①～④のいずれかに該当し、歯科医院受診が必要な方
 ①口腔清掃度不良
 ②歯石沈着が多い
 ③歯周疾患がP1以上で歯茎が赤く腫れて、わずかな刺激で出血しやすい方
 ④歯のエナメル質がけすれて、知覚過敏の方

「ブラッシング改善要」が圧倒的に多く、ここ3カ年全て歯科健診受診者の80%以上を占めています。これは、歯科医院での早めのケアが必要なお方が多くいることを示しています。



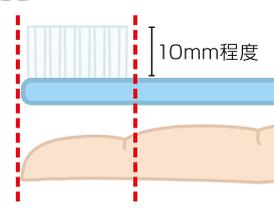
- セルフケアが大切! 就寝前には必ず歯磨き/歯磨き時間3分以上/定期的に歯科検診受診
- 健保組合の歯科健診を活用! 自分に合った正しいブラッシング方法を教わりましょう。より効果的なセルフケアが身につきます。

歯の健康づくり

～セルフケアのすすめ～

歯を丈夫に保つためには、正しい歯の磨き方を身につけることが必要です。歯科健診結果、アンケート結果からもその大切さをご理解いただいていることと思います。正しいブラッシングで歯の健康づくりをしましょう！

1. 歯ブラシの選び方

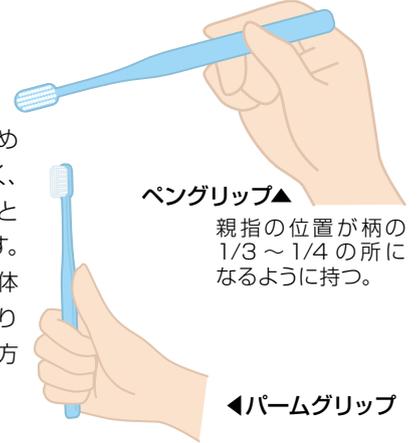


歯ブラシを選ぶポイントは、大きさ、固さ、毛質です。植毛部分の長さは中指の第一関節を目安にしてください。固さは普通で、毛質はナイロンがお勧めです。ナイロンは乾きが早いので、細菌の繁殖を防ぐので衛生的です。固すぎる歯ブラシは、歯茎を痛めるのでご注意ください！

ナイロンは乾きが早いので、細菌の繁殖を防ぐので衛生的です。固すぎる歯ブラシは、歯茎を痛めるのでご注意ください！

2. 歯ブラシの持ち方

歯ブラシは鉛筆を持つようなペングリップがお勧めです。余計な力が入り難く、毛先が動き、歯にキチンと当てて磨くことができます。他に歯ブラシを手の平全体で握るパームグリップもあります。自分が持ちやすい方法を選んでください。



ペングリップ▲

親指の位置が柄の1/3～1/4の所になるように持つ。

◀パームグリップ

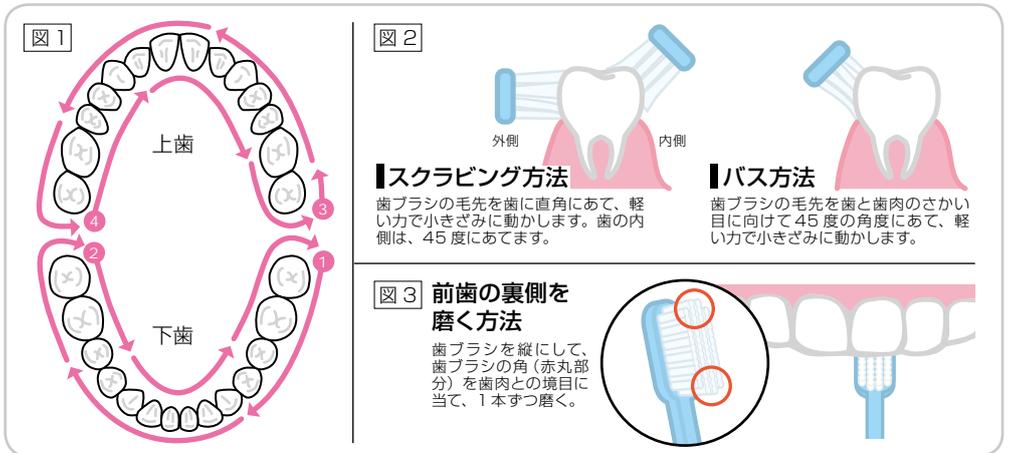
3. 歯磨き剤

歯磨き剤をたくさんつけて磨くと、口がさっぱりするため、よく磨けたような気持ちになります。歯の汚れは、歯磨き剤ではなく、歯ブラシの毛先が歯にあたって動くことにより取り除けます。左図のように少量で十分です。たくさんつけすぎないようにしましょう。歯磨き剤には口臭予防、ホワイトニング、むし歯予防に効果があるフッ素配合のもの、歯周病に効果のあるものなど様々なものが販売されています。ご自身の現在の歯の状態に合うものをお選びください。

4. 歯の磨き方

図1の①～④の順番で磨くと磨き残しが少なくなります。歯ブラシが歯茎に触れても痛くないくらいの力で磨きましょう。磨く力が強いと歯茎を痛めてしまいます。

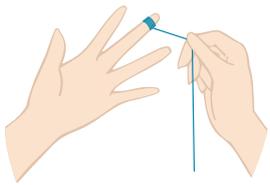
スクラビング方法、バス方法については図2をご参照ください。前歯の裏側は図3のように歯ブラシの角を使いましょう。



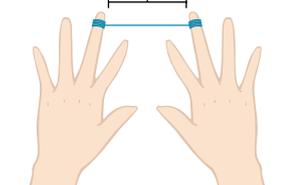
5. 補助具（デンタルフロス）の使い方

ブラッシングだけでは、歯垢（プラーク）が十分除去できません。デンタルフロスを使ってみましょう！

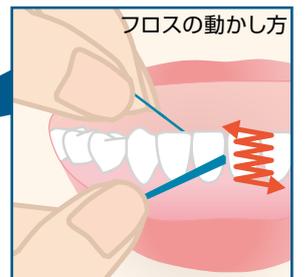
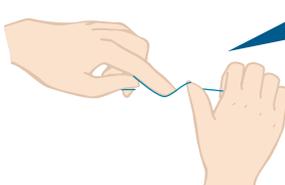
●片方の指に巻き付ける



●間の長さは10～15cm



●下の前歯への使い方



上下左右こまめに動かす。



ブラッシング改善は、歯ブラシの選び方と磨き方がポイント！
補助具を使えば、さらに効果はアップ！
セルフケアで歯の健康はバッチリ！