



自宅でできる歯磨きのコツ

監修

白石 愛先生

(歯科衛生士) 熊本リハビリテーション病院
歯科・口腔外科



コーディネーター

吉村 芳弘先生

(医師) 熊本リハビリテーション病院
サルコペニア・低栄養研究センター センター長

1. 歯磨きの「コツ」、ご存じですか？

退

院後、ご自宅に帰り、好きなものを食べられることは、とても幸せですね。ですが、食べた後の「歯磨き」は忘れないように、食後の口腔清掃を習慣づけていきましょう。



2. 大事なのは、 「プラーク (=歯垢)」を除去すること！

皆

さんはプラーク (歯垢) の実態を聞いたことはありますか？ 歯についているプラーク、実は細菌の集まりで、歯垢の中に含まれる細菌の数は、なんと大便 (うんち) の中に含まれる細菌数と同じくらいといわれています。細菌は身体の中に入ってしまうと、肺炎を起こしたり、さまざまな病気の原因となりますので、丁寧な歯磨きはとても重要です。

プラークが残りやすい
(磨き残しやすい) 部位

① 歯と歯の間

② 歯と歯肉の境目

③ 奥歯のかみ合わせの溝の部分

鏡

を見ながら丁寧にブラシをあてていきましょう。歯と歯の間は、糸ようじ (フロス) や歯間ブラシを使うと効果的です。動画でも解説していますので参考にしてくださいね。

3. セルフケアとプロケアで ずっと食べられるお口に！

近所の歯科医院に
足を運んでみてくださいね！

歯 の形は一本ずつ、みんな違う形をしており、実は、歯磨きは「至難の業」といわれています。食後は丁寧に歯磨きをしつつ、歯科医院で定期的に「メンテナンス」を受ける事をお勧めしています。

特 に「かかりつけの歯科」をもっていると、いつもと違う変化にもすぐ気づいてもらえます。歯科医院と仲良くしておくことは、「一生美味しく食べる」ことにも繋がります！

是非近所の歯科医院に足を運んでみてくださいね。



おかえりなさい。在宅医からのエール

コメンテーター

岡田 晋吾先生

(医師) 医療法人社団守一会
北美原クリニック



食 事をするのに歯や舌の重要性はみなさんよくご存知かと思います。みなさんも子供のころから毎日歯磨きなど歯の衛生管理をしてこられたと思います。ただ高齢であったり病気になると歯の状態が悪くなったり、うまく歯磨きなどをできなくなります。

白 石さんが言われているように、口腔内の衛生状態が悪化すると肺炎を起こしたり、口内炎を起こし食事が摂りにくくなったりします。在宅生活では歯だけでなく、舌を含めた口腔内を清潔に保つことがとても大切です。訪問看護師が定期的に口腔内の状態チェックや指導をしてくれますが、歯や舌の状態が悪い場合などには専門家である歯科医師、歯科衛生士による指導や定期的なメンテナンスをお勧めします。

口 腔内の衛生状態を清潔に保つことは、病気の予防や悪化にとってとても重要ですが、何より毎日の食事が単に栄養を摂る手段ではなく、味わい美味しくいただくために必要だと思っています。健康なお口（健口）で生活を楽しんでください。

《森永乳業の通信販売サイトのご案内》手軽に使える栄養補助食品をご紹介 ▶



森永乳業グループ病態栄養部門

森永乳業クリニック株式会社

〒153-0063 東京都目黒区目黒4-4-22

ホームページ <https://www.clinico.co.jp>

☎ 0120-52-0050

2024年3月
32103FA