

ア歯科診療所

ア歯科 ケア通信

こんにちは！ケア通信39号です！

みなさん風邪など引いていませんか？
寒くなり、インフルエンザが流行る季節です。
予防にはうがい、手洗いと共にお口の中も
清潔に保つことが重要です。
寒い時期を元気に乗り越えていきましょう。



39号のテーマ

- ・らくらくごっくん体操
- ・歯磨きをマスターしよう
- ・キシリトール製品

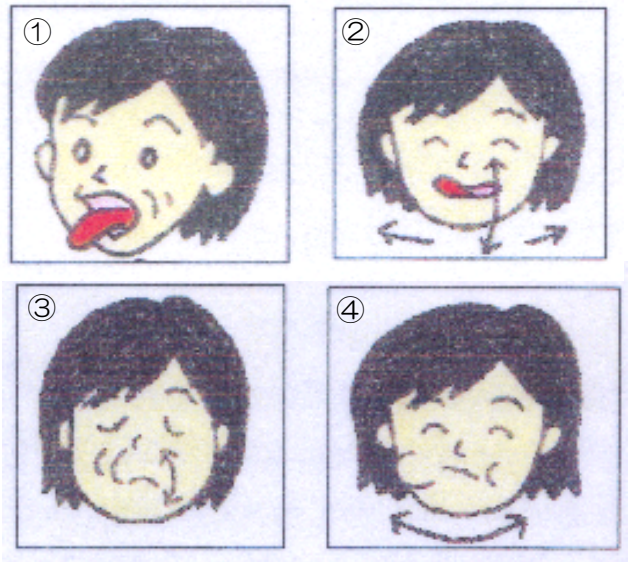
らくらくごっくん体操

食べることは、生きるということ。ご自分の歯と口でおいしく食べることで、より健康でいきいきとした生活を送ることができます。そのためには、お口の周りの筋肉をよく動かし筋肉の衰えを防ぐことが大切です。今回は飲み込みが良くなる『らくらくごっくん体操』を紹介します。是非、お食事の前にお試してください。毎日行うことで筋力アップに繋がります。

～舌の運動～

まず、図①口を開けたまま舌を前方に突き出します。図②そのまま突き出した舌を大きく右回りへにゆっくり5回まわします。終わったら左回りにも5回行います。

次に図③口を閉じて上唇、下唇、図④左右の頬を舌で押していきます。これもゆっくり5回行いましょう。



～唇の運動～

「パ」「タ」「カ」「ラ」とゆっくり、はっきり発音していきます。繰り返し5回言いましょう。

パタカラ

舌や顔の筋肉を動かすことで滑舌が良くなったり顔周りがスッキリしてきたり、飲み込みの改善だけでなく様々な効果を得ることが出来ます。慣れてきたら5回から徐々に回数を増やしていきましょう！



歯磨きをマスターしよう！

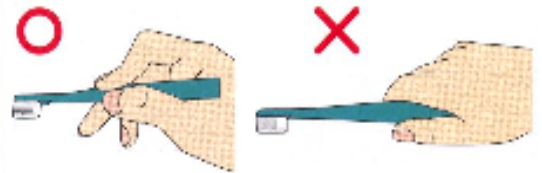


毎日行う歯磨きですが、皆さんはどのように磨いていますか？意識せずに磨いていると磨き癖のため、同じところばかりに歯ブラシを当ててしまい細かい汚れは落ちません。一般的に1～2分ほどの歯磨きでは3割しか磨けていないというデータがあります。（株ライオン調べ）『磨いた』と『磨けた』では大きく違います。しっかりと歯垢を落とす磨き方は歯ブラシの動かし方が重要です。むし歯や歯周病予防のために一番大切な歯磨きを一度見直してみましょう。



歯磨き前のワンポイント

まずは歯ブラシの持ち方から見てみましょう。歯ブラシは3本の指で鉛筆を持つようにして持ちます。5本の指で握りこむと、余計な力が入って細かい動きが出来ません。



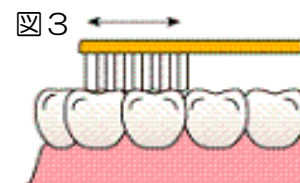
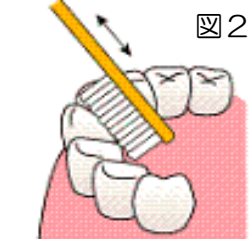
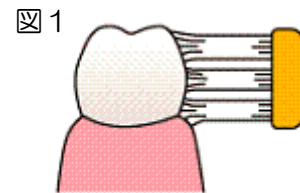
次に、磨く時は順序を決めて磨きましょう。あちこちに歯ブラシを動かすと、磨き忘れが出来て歯垢が残ってしまいます。一筆書きを意識して当ててください。



歯磨き方法

～当て方～

- ・歯ブラシの基本の当て方は生え際に歯ブラシの毛先を直角に当てます。（図1）
- ・前歯の裏側は歯ブラシを立てて、奥歯の裏側は斜めから挿入すると当てやすくなります。（図2）
- ・奥歯のかみ合わせを磨くときは、かみ合わせの溝に毛先が入るように細かく動かしてください。（図3）

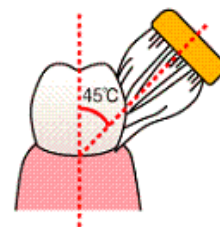


～動かし方～

- ・動かす時は左右に細かく1，2本ずつ磨くイメージで動かしましょう。大きく動かすと歯と歯の間に毛先が入りません。
- ・歯垢はネバネバしているので1ヶ所10秒ずつ歯ブラシを当ててください。
- ・力を入れてごしごし磨いても歯垢は落ちず、歯や歯ぐきが傷ついてしまいます。優しく磨きましょう。



歯磨きの方法のひとつに、毛先を歯ぐきに向ける磨き方があります。しかしこの磨き方は、歯ブラシを当てる力加減を間違えると歯ぐきが下がりやすく知覚過敏の原因になります。また、歯ブラシの側面が歯に当たっているため実は歯垢が落ちにくいのです。



磨き残しをしやすいポイント

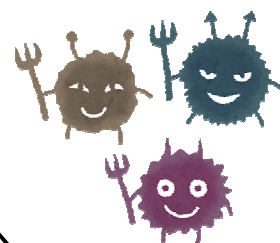
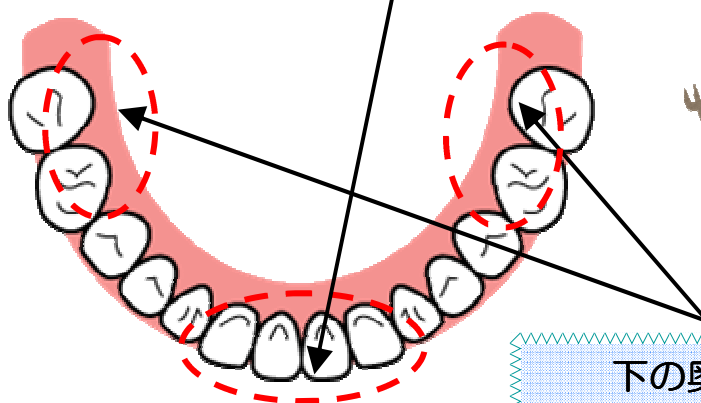
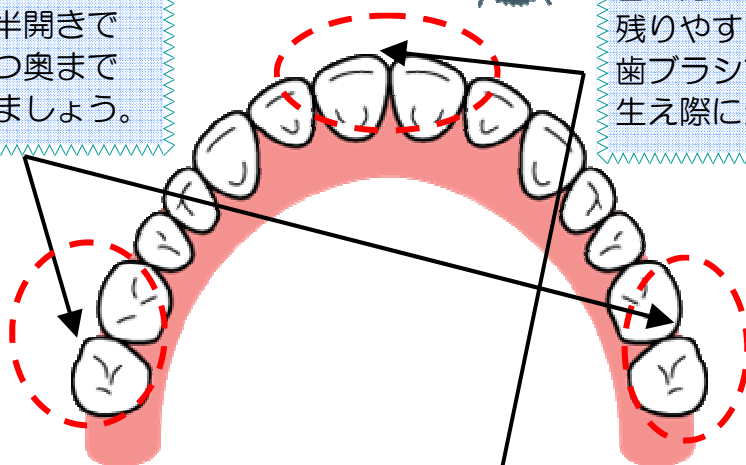
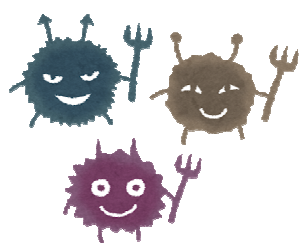


上の奥歯の表側

歯ブラシを普通に入れても届きにくいところです。お口は半開きで歯ブラシをいつもよりひとつ奥まで当てるように意識して入れましょう。

前歯の生え際

唇で隠れているので意外と残りやすいところです。歯ブラシで唇をよけながら生え際に当ててみましょう。



下の奥歯の裏側

舌が邪魔をして生え際まで当てにくくなります。歯ブラシを斜め上から入れて毛先を生え際に直角に当てて動かしましょう。

磨き残しを減らすおすすめ方法

①鏡で確認する

磨く時には毛先がどこに当たっているかを確認し、磨いた後には歯と歯ぐきの境目や歯と歯の間に白や黄色っぽい汚れが付いていないか見てみましょう。

②歯の表面を舌で舐めてみる

歯垢が残っているところは舌で舐めてみるとザラザラ、ヌルヌルしています。舐めてツルツルになっていると歯垢は落ちているサインです。舌で舐めて確認する習慣をつけましょう。



何気なく行っている歯磨きですが、様々なポイントがあり歯垢を落とすのは大変だということが分かります。歯は生きていくために一番必要な【食】に関わる場所です。美味しく食べて健康に過ごせるようにしっかりと歯垢を落として、『磨ける』ようにしていきましょう。お口の中は人それぞれ違い、歯ブラシの当て方も様々です。当て方が分からない、磨けているのか分からない場合は定期健診の時に歯科衛生士にご相談ください。

キシリトールとは？

キシリトールを含む製品はスーパーやコンビニなどで多く売られており、むし歯予防効果があると言われています。特にキシリトールガムは、噛むことでお口を動かし唾も出やすくなるのでお勧めです。ア歯科でもキシリトールガムを取り扱っていますのでキシリトールがどういったものかご説明します。



むし歯の原因にならない甘味料

キシリトールはむし歯の原因となる酸を作らない糖アルコールの一種で、白樺やカシなどの樹木や植物から作られる甘味料です。砂糖とほぼ同じ甘みを持つのに、カロリーが砂糖の約75%で血糖値も上がりにくいので糖尿病の方にも安心です。



キシリトールの効果

むし歯の原因
“酸”を作らない

むし歯菌の数を
減らし、活動を
鎮める

歯の再石灰化を
促進し、歯を強く
する

歯垢が
はがれやすくなる



むし歯予防効果が期待できる



効果的なキシリトールガムの食べ方

- ・1日3回は食べる（むし歯になりやすい人は5回が望ましい）
- ・毎日食べる（続けることが大事）
- ・食後や間食の後に食べる



キシリトール製品の選び方

使用されている甘味料の**50%以上がキシリトールであるものが効果的です**。
製品の裏にある栄養成分表をから、キシリトール含有量を出すことができます。

1製品(35g)あたり	
エネルギー	120kcal
たんぱく質	0g
脂質	3.0g
炭水化物	31.7g
ナトリウム	31mg
糖類	0g
キシリトール	23.3g
マルチトール	2.5g

計算の仕方→ $\text{キシリトール量} \div \text{炭水化物量} \times 100$

例： $23.3 \div 31.7 \times 100 = 73.50$
キシリトール含有量は**73.5%**

当院で扱っているキシリトールガムは
歯科医院専用キシリトール100%で
お勧めです。味は3種類あります。



むし歯予防は四葉のクローバー



XYLITOL

フィンランドフォルツサ
保健センター掲示物より

ア歯科のホームページでケア通信のバックナンバーがご覧頂けます



ア歯科 ケア通信

検索