

歯と口の健康を保つために

正しい歯の磨き方

虫歯を防ぐには、
 歯磨きで歯垢（プラーク）をしっかりと取り除くことが大切です。

歯磨きの基本

1力所で20回以上磨きましょう

- 毛先を歯の面にあてる**
 歯ブラシの毛先を歯と歯茎の境目、歯と歯の間にきちんとあてる
- 軽い力で動かす**
 歯ブラシの毛先が広がらない程度で動かす（150～200gの力）
- 小刻みに動かす**
 5～10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1～2本ずつ磨く

歯磨きの工夫

- でこぼこ歯並び**
 前歯のでこぼこしている歯は1本1本に歯ブラシを縦にあてて毛先を上下に細かく動かしましょう。
- 背の低い歯**
 奥歯の背の低い歯に対しては、歯ブラシを斜め横から入れて、細かく動かしましょう。
- 歯と歯茎の境目**
 歯茎に対しては45度の角度に毛先をあてて歯ブラシを5mm程度で動かしましょう。

知っておきたい歯の豆知識

歯磨きの後のうがいは
1回で良い。

歯を虫歯から守るフッ化物（歯磨き粉のペーストに含まれるフッ素など）がうがいによって流されてしまうからです。少なくとも日本製の歯磨き粉はペーストに含まれる物質が身体に残っていても安全な濃度ですので、安心して使用できます。

虫歯の予防方法は
 歯磨き**以外**にもある。

食物が長く口の中に停滞しないようにする、寝る前は何も食べない、甘いものを控える、週に1回フッ素洗口をする等があります。歯磨きは虫歯を治すものではなく、虫歯の進行を防ぐものです。

ガムを食べると
虫歯予防になる。

キシリトール成分が含まれているガムを噛むと、唾液が出やすくなり、虫歯予防につながります。また、キシリトール成分のガムは細菌の繁殖やプラークの発生を抑制してくれる効果が期待できます。

お酢は控えめに。

飲食物などに含まれる「酸」にさらされることで、歯の表面のエナメル質が溶けるリスクがあります。お酢の摂取後は水やお茶を飲むことで、口の中に酢を残さないようにしましょう。

歯の病気といえば、虫歯・歯槽膿漏・あごの病気の顎関節症、少し特殊な口唇がんなど様々なものがあります。また、歯周病菌によって誤嚥性肺炎や心疾患（狭心症、心筋梗塞）、脳疾患、糖尿病など約100以上の病気と関連があるといわれています。歯の病気を予防する際に一番大切なのは、日々の口腔ケアです。歯（歯間）ブラシ、フロス等を使用し、汚れをとり、寝る前の歯磨きは欠かせないようにしましょう。

歯と歯（歯茎）の間、奥歯は歯ブラシが届きにくく汚れが残しやすいところです。角度を変えながら意識して磨くと効果が上がると思います。また、歯



の病気といえ、虫歯・歯槽膿漏・あごの病気の顎関節症、少し特殊な口唇がんなど様々なものがあります。また、歯周病菌によって誤嚥性肺炎や心疾患（狭心症、心筋梗塞）、脳疾患、糖尿病など約100以上の病気と関連があるといわれています。歯の病気を予防する際に一番大切なのは、日々の口腔ケアです。歯（歯間）ブラシ、フロス等を使用し、汚れをとり、寝る前の歯磨きは欠かせないようにしましょう。

歯の健康を
 守るために

歯の健康を
 守るために

歯科検診・歯周疾患検診を受けましょう

自宅で歯磨きなどのセルフケアで落とせる歯の汚れは6割程度です。大切な歯を守るため、「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的なプロケアを受けましょう。

無料 歯周疾患検診の助成を行っています

- 対象者** 40歳、50歳、60歳の武雄市民（令和7年3月31日現在の年齢）
- 期間** 現在～令和7年2月28日（金）まで
- 受診方法** 市内の歯科医院へ予約し、「お知らせ」のハガキと保険証を持参し受診 ※対象者には5月にハガキで通知しています
- 問合せ先** 健康課 健康づくり係 電話0954-23-9131

無料 歯あわせ健診を受けましょう

- 対象者** 76歳の方（令和7年3月31日現在の年齢） ※対象者には4月に受診券を送付しています ※介護施設等に入所されている方は受診できません
- 期間** 令和7年3月31日（月）まで
- 受診方法** 佐賀県内の歯科医院（一部受診できない機関があります）へ予約し、受診券と保険証を持参し受診
- 問合せ先** 一般社団法人佐賀県歯科医師会 電話0952-25-2291 佐賀県後期高齢者医療広域連合 電話0952-64-8476

※治療等で料金が発生する場合があります