

# 口腔ケア用品の上手な選び方と定期歯科健診

一人ひとり年齢や体型が異なるように、歯の状況も人によってまちまちです。自分に合った口腔ケアとは、どのようなものでしょう。

歯ブラシの大まかな選び方は、今使用中の歯ブラシが基準になります。大きさは「植毛部」は手の小指の第一関節位で、毛の硬さは「ふつう」を選ぶと適当と思われる。また、植毛部の部分に触れて比べるのは難しいようがあります。

歯磨き剤はできるだけフッ素を含有するものを選びましょう（むし歯予防と歯質強化のために）。どこの製品でも、特長や成分、製造販売者等がしっかりと表示してあれば、嗜好で選んでください。

植毛部の1/3〜1/2位に乗せ、力を入れず、軽く万遍なく、端から端へと2〜3歯部分を小刻みに揺すり磨きして、口の中を一筆書きのように進みます。

さらに歯ブラシ効果を高めるために、歯間ブラシや糸ようじ類も活用します。これは歯ブラシでは落とし難い所を効率よく落としてくれます。たくさん製品化されているので迷うかもしれませんが、歯と歯の隙間を参考に選ぶとよいと思います。糸ようじはデンタルフロスの入門編で、もつと上達を狙うのなら、歯科医師・歯科衛生士に直接指導を受けるのが近道でしょう。

近頃、多く出回っている洗口剤は、歯垢が落ちやすく、付きづらくするもので、適量用いれば効果があります。歯ブラシ前に適量を口に含み、20〜30秒間ほど強くすすいでください。水歯ブラシなるもの・清涼感を増すもの・歯石を付きにくくするもの・歯周病予防のもの種々ありますので、好みに応じて利用してください。

舌ブラシは、舌本体・表面をそつとやることにより、こびり付いている汚れを除き、口臭低減につながります。音波ブラシ（電動ブラシも含め）は、利用方法を遵守すれば、障害をお持ちの方も健常者でも十分に利用できます。ただ、歯周病の状態での使用は歯科医師の十分な指導・助言が必要です。また、ジェット水銃での口腔内洗浄も同様です。

そして意外と認識されていないのが、部分義歯・総義歯での口腔ケアです。義歯の洗浄と義歯洗浄液の利用はもちろんのこと、残っている歯（歯牙）の歯ブラシ、糸ようじ等はむし歯予防・歯周病予防で義歯の利用安定に貢献します。義歯専用の義歯用ブラシを使用したほうが洗浄しやすく、義歯と粘膜が触れている所を正常に近い状態にしておくことも、義歯利用で美味しく食事することにつながります。これは特別に軟らかい毛先を持つ歯ブラシでのマッサージを行います。これに舌ブラシを併用すれば、口臭低減につながります。

また、義歯は、基本的には「夜間は外して洗浄液の浸した容器で保存する」のがよいでしょう。外したまま、ないしはティッシュペーパーに包んでの保存は、破損・紛失につながる人が多いので注意が必要です。さらに旅行中は特に気をつけてください。

義歯洗浄後は、外さずに口の中に入れてたほうがいいでしょう。多くの歯をお持ちの方は、歯間ブラシ、デンタルフロス、歯ブラシと行いますと、1回に20〜30分程度の時間がかかります。ですから、歯間ブラシ・デンタルフロスは一日1度できるときに。そのためには定期的に歯科健診を受けて、歯・口腔ケアの状態確認と歯ブラシ、デンタルフロス、歯間ブラシ等の使用状況を歯科医師、歯科衛生士に相談し、自己選択の基準にしましょう。

定期歯科健診の時期ですが、以前は誕生日がすすめられてきましたが、近頃は医療保険も頻繁に変わるので、医療保険が変わる前月、就職、転職、退職等の異動する前・結婚前等の時期に受けるのがよいでしょう。回数は、1〜2回/年、夜間・3交代勤務の方は3〜4回/年が望ましいと考えます。義歯利用の方も、最低年1回は必要と思われる。

最後に、やはり気軽につきあえる「かかりつけ歯科医」を持ち、確認してもらうことが最善です。

