

# あさか訪問通信

H29.12月号

★上手に磨こう!!  
セルフケアのコツ

Merry  
Christmas!

歯科における“セルフケア”とは、自分での歯磨き（介護者の介助も含む）のことを言います。歯科医師や歯科衛生士による口腔ケア（プロケア）の大切さをご存知かと思いますが、プロケアは多い方でも1週間に1度。高齢者のお口の中の汚れは、虫歯や歯周病だけではなく、発熱や肺炎をひきおこす原因にもなりますので、ご自身の健康を保つ為には歯科のプロケアだけではなく、毎日の歯磨きでしっかり汚れを落とすことが大切になってきます。

でも、「自分で完ぺきに歯磨きをする」ということは、私たち歯科に携わっている人間でも、とっても難しいんですよ…

プラーク（細菌の塊）のつきやすいところ、汚れが残しやすいところを意識して磨いてみるといいですよ！

## セルフケアのポイント

しけいぶ  
歯頸部

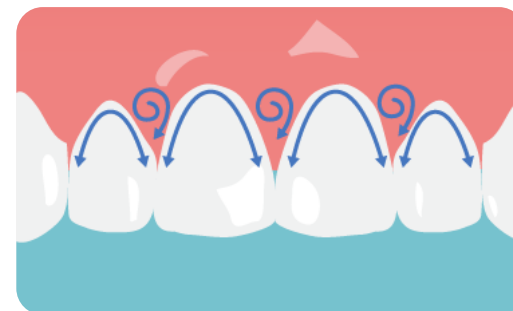
しかんぶ  
歯間部

ポイントは歯頸部（歯と歯ぐきの境目）や歯間部（歯と歯の間）を意識して磨くことです！頑張って歯磨きをして一見キレイになったように思えても、意外とこのような部分には歯ブラシがきちんとあたっていないことが多いのです。

## ワンタフトブラシを活用しよう！



当院の歯科医師、衛生士が口腔ケアで使用しているのは“ワンタフトブラシ”と呼ばれる、毛束が一つの歯ブラシです。磨き残しが多い場所の汚れをピンポイントに清掃することが出来ることが特徴で、普段の歯磨きの前に2分間、ワンタフトブラシを使用すると、汚れの除去率は2倍にもなると言われています。



歯と歯ぐきの境目に毛先が当たるように、磨いていきます。クルクルと、マッサージをするように毛先を動かすことで、歯ぐきの活性化にも繋がります。手鏡を見ながら行くと、より汚れが落としやすいですよ！

高齢者のお口の中は、歯並びがバラバラだったり、被せ物が多かったり、根っこだけの歯が残っていたりと、様々な理由で歯磨きが難しい状態になっています。難しいところは私たちがお手伝いをし、定期的にチェックをしていくことで、お口の中の健康を守っていきます。

## スタッフの近況

日本訪問歯科医学会に参加してきました。当院からも、院長の浅賀先生が訪問診療についての発表を行いました。



医療法人 寛友会  
浅賀歯科医院  
浅賀・敬デンタルクリニック