

# Question Answer

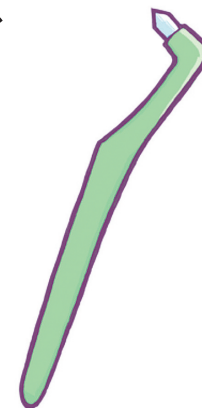
## お口の健康そこが知りたい 78

協力・鶴岡地区歯科医師会

鶴岡市では介護予防を目的に「いきいき百歳体操」を行ない、その中で、鶴岡地区歯科医師会が担当する、「お口の健康」についての講演を行なっています。講演後に多くの方からいただいた質問にお答えします。

### 歯の根だけが残っている歯のケアポイント

根だけ残っている歯のお手入れは難しいと思います。根だけ残っている歯は、歯の周りの骨を温存することができ、入れ歯の安定につながります。しかし、食べかすが付きやすく、細菌の温床になってしまいます。歯茎に埋もれるように残っていて見えにくく、凹凸があるため、普通の歯ブラシで磨いてしまうと、周りの歯肉を傷つけてしまうこともあります。毛の柔らかいワンタフトブラシ（図）を使用し、歯だけではなく、周りの歯肉を含めてやさしく磨きましょう。



### 歯ブラシの選択方法

毎日使う歯ブラシ、沢山の種類がありどれを選んでよいか迷う方も多いと思います。お口の中の状態は人それぞれですが、一般的にはヘッド（植毛部位）が小さめで奥歯の隅々（すみずみ）まで届きやすいもの、歯肉を傷つけないように毛先が細く柔らかいものを選ぶと良いでしょう。また、歯ブラシの毛先が開くと汚れの除去効果が約6割におちてしまいます。歯ブラシの裏側から見て毛先が横にはみ出していないか、はみ出していなくても衛生上、1ヶ月に1回は交換しましょう。まずは、歯ブラシを選択する前に自身のお口の中を知ることが大切です。この機会に歯科医院を受診し、お口の状態を把握し、自分に合った歯ブラシを選びましょう。

詳しくは、かかりつけの歯科医院でおたずねください。