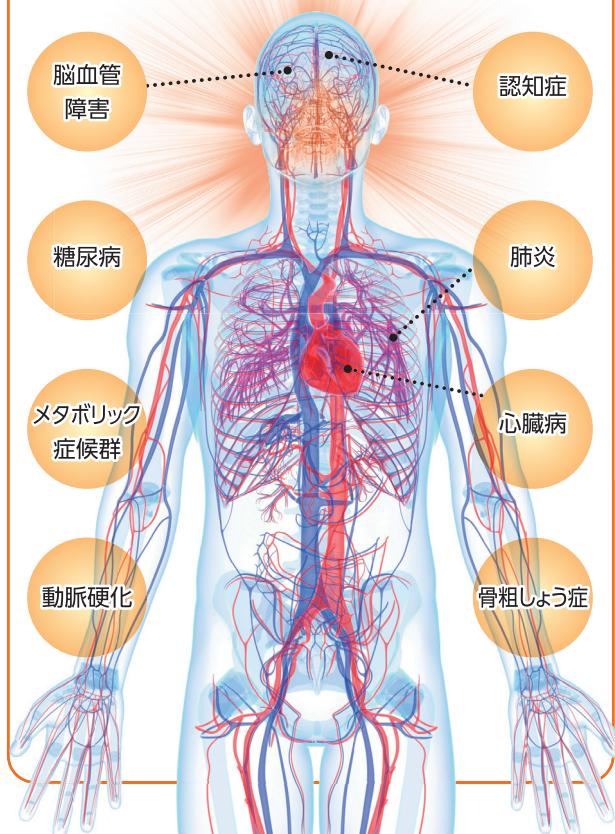


永久歯の抜歯原因調査：8020 推進財団, 2018

歯周病の予防は、全身の健康増進にもつながります！

歯周病菌や有害物質が全身へ

歯周病菌とともに炎症に伴う有害物質が血中に入つて全身をめぐると、下記の病気のリスクが高まります。歯周病があると、心臓病や血管障害の発生率は 1.5 ～ 2.8 倍になるという研究結果もあります。また、歯周病菌などの細菌が気管から肺に入ると肺炎の原因に。



つまようじ法による歯ぐきマッサージで歯周病予防を！

歯周病予防には、歯周病菌が増殖しにくい歯ぐきの環境づくりが大切です。つまようじ法ブラッシングのマッサージ効果によって、歯ぐきが元気になってきます。定期的に歯科医院で受けるプロフェッショナルケアと、ご自身での毎日のセルフケアで、健康な歯と歯ぐきを保ちましょう！



歯周病の予防と治療に つまようじ法 が 有効な理由

歯周病予防は
効果的な
ブラッシングから！



監修
NPO 法人お口の健康ネットワーク

NPO法人お口の健康ネットワーク事務局
岡山市南区西市541-1 TEL.086-250-2531
<https://www.oral-health-network.jp>



NPO法人お口の健康ネットワーク

歯周病セルフチェック！

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にものがつまりやすい。
- 歯を磨いた後、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うつ血していてブヨブヨしている。
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿が出たことがある。

0個	さらに良い状態を目指しましょう
1~2個	歯周病の可能性があります
3~5個以上	歯周病が進行している可能性があります

(参考)8020財団資料

歯ぐきの慢性的な炎症が歯周病です

口の中で歯周病菌が増殖することにより、歯ぐきや歯を支える骨などに慢性的な炎症が起こるのが歯周病です。



歯周病予防には

歯間部のブラッシングとマッサージが効果的!

詳しくは中面を開いてご覧ください

歯間部のブラッシングとマッサージには「つまようじ法」が効果的。その磨き方とは

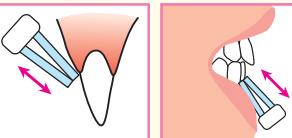


磨き方動画

表側から

前歯

上の歯は、毛先を下に向け、歯と歯ぐきの境目に当てます。(下の歯を磨くときは逆に毛先を上に向けます)



そのまま、毛先を歯の先端に向かって滑るように動かします。



毛先が歯間に入ったら、元の位置まで戻します。この動きを1ヶ所約10回繰り返します。

奥歯



毛先を歯間に当てる角度は、ほぼ直角が目安。歯間に毛先を入れて、出してと繰り返しマッサージ。

裏側から

●裏側は歯ブラシの先端を使い歯間をつつくように磨きます。

●歯間の大きさに合った毛の量が入っていきます。

下の前歯



前歯は歯ブラシを斜めに立て

奥歯



歯間を1カ所ずつ狙って…

●歯の表面やかみ合わせの部分など、部位によってはつまようじ法以外の磨き方も用いてください。歯ブラシ1本で全体を磨き上げることができます。

●矯正治療中の方にもおすすめです。

●むし歯予防にはフッ素入り歯磨き剤のご使用をお勧めします。

※pmj V7歯ブラシを使用

つまようじ法の効果

つまようじ法により改善した症例



初診時



1ヶ月後

宿主(歯ぐき)
が活性化!

マッサージ効果により宿主(歯ぐき)が活性化し歯周病の症状を早期に改善できます。

(改善例)

- 歯ぐきからの出血、歯ぐきの腫れが治った
- 歯ぐきがひきしまった
- 口臭がなくなりお口がスッキリした
- 歯のぐらつきが改善した



写真提供:PMJ歯科診療所