

お年寄りの歯みがき(口腔清掃)

～津山歯科医師会～

前回はお年寄りのむし歯が増えているお話をさせていただきました。むし歯から歯を守るには歯みがきしかありません。歯周病の予防も同様です。

そこで今回はお年寄りの歯みがきについて、お話させていただこうと思います。

お年寄りの歯みがき(口腔清掃)も基本的には若い人と変わりません。しかし、年を取ることによる変化で、注意していただきたいことがあります。

年齢を重ねると歯肉は退縮していきます。これは病的なことではありませんが、歯の根の部分が露出したり、歯と歯の間に隙間ができてしまいます。

歯の根の露出した部分には、歯垢がたまりやすいので注意してよく磨いてください。また、その部位は少し柔らかいので、歯ブラシを大きく乱暴に動かしてゴシゴシ磨くと、クサビ状に削れてしまい知覚過敏になる事もあります。

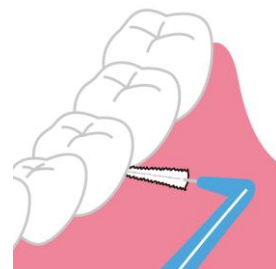
少し柔らかめの歯ブラシで隅々まで毛先をとどかせて優しく磨いてください。

歯と歯の間は歯ブラシだけでは歯垢を除去することはできません。歯間ブラシを使用しましょう。爪楊枝では食べかすは取れますが歯垢は取れませんので、必ず歯間ブラシが必要です。

歯ブラシは乱暴に大きく動かさず、隅々まで毛先をとどかせて優しく磨きましょう。歯ブラシは少し柔らかめのものを使いましょう。



歯間ブラシを使って歯と歯の間の歯垢をとりのぞきましょう。



歯を何本か抜かれている人もいるでしょう。歯の抜けた部位に面した隣の歯はとても磨きづらいものです。歯ブラシを抜けた部分から歯にあてるとか、歯間ブラシを活用してください。

歯が数本しか残っていなかったり、一本だけが離れて残っている場合（孤立歯と言います）は歯の周囲をきちんと磨くのはとても難しいです。しかし、残っている歯は部分入れ歯の固定にとっても大切な役割を担ってくれます。部分入れ歯をはずして特に丁寧に磨く必要があります。歯の全面の歯垢を取り除く方法を、かかりつけの歯科医院で指導してもらいましょう。

総入れ歯をはめている方の口腔清掃についてもお話しましょう。

入れ歯の表面にはカビの一種が付着しやすいと言われています。それを除去するのが入れ歯の洗浄剤です。入れ歯の表面に付着した食べかすやヌルヌルを、ブラシで除去（その時歯みがき粉は要りません）した後、洗浄剤に漬けてください。洗浄剤には様々な種類がありますので、使用説明書をよく読んでお使いください。

これは部分入れ歯も同様です。



きれいな自分の歯で、もしくは清潔な入れ歯で美味しい食事が食べられることほど幸せなことはありません。そのためには口腔清掃は欠かせません。どうぞ自分に合った正しい口腔清掃の仕方をかかりつけの歯科医院で習得し、実践していただきより一層健康な毎日をお続けください。

お問い合わせ先：津山市健康増進課 TEL 0868-32-2069