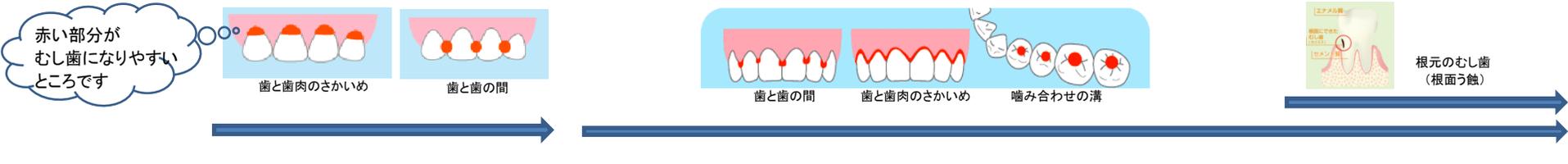
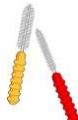


# ライフステージに合わせた口腔ケア



★歯★	出生前	乳幼児期(0~6歳)	学齢期(7~18歳)	成人期(19~64歳)	高齢期(65歳~)
<b>歯科的特徴</b> 主な	妊婦 ☆妊娠による口の中の変化 胎児 ☆歯がで始める 	☆乳歯が生え始める ☆乳歯のむし歯の発生 	☆永久歯が生え始める ☆永久歯のむし歯が発生 ☆歯肉炎が起こりやすい 	☆歯肉炎が進行した歯周病が増える ☆治療してある歯が再度むし歯になりやすい(二次う蝕) 	☆歯の喪失が急増する ☆義歯の使用が増える ☆口の機能が低下する 
<b>むし歯</b>	 <p>赤い部分がむし歯になりやすいところです</p> <p>歯と歯肉のさかいめ      歯と歯の間      歯と歯の間      歯と歯肉のさかいめ      噛み合わせの溝      根元のむし歯(根面う蝕)</p>				
<b>歯肉の病気</b>	 <p>妊娠性歯肉炎      歯肉炎      歯周病</p>				
<b>口腔ケアのポイント</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆つわり等で歯ブラシを口に入れにくい場合は、小さめの歯ブラシを選んで体調の良い時に磨く</li> <li>☆頬や唇をマッサージして、触られることに慣らす</li> <li>☆上の前歯が生えたら、歯みがきをスタートする(小学校中学年くらいまで)</li> <li>☆1日1回は仕上げ磨きをする</li> <li>☆六歳臼歯を大切に磨く</li> <li>☆乳歯と永久歯の混合している時期は磨きにくいので注意する</li> <li>☆歯肉炎が起こりやすいので、歯と歯肉の境目を丁寧に磨く</li> <li>☆デンタルフロスを使う</li> <li>☆自覚症状がなくても、歯肉炎から歯周病に進行することがある。腫れや出血がないか、自己チェックする</li> <li>☆デンタルフロス・歯間ブラシを使う</li> <li>☆歯のつけ根にむし歯ができやすいので根元の清掃に注意する。</li> <li>☆口や舌の体操を行い口の機能の維持・向上を図る</li> <li>☆義歯の手入れを怠らない</li> <li>☆歯間ブラシを使う</li> </ul> <p>☆☆☆かかりつけ歯科医を決め、定期健診や治療を受ける</p> <p>☆☆☆フッ化物配合の歯みがき剤を使う</p>				
<b>使ってみよう</b> ケアグッズ	<b>歯ブラシ</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>☆毛の硬さはふつう</li> <li>☆毛の部分は小さく、ナイロン製</li> <li>☆平らにカットしてあるもの</li> <li>☆柄はまっすぐなもの</li> </ul>	<b>タフトブラシ</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>☆毛束が小さい1本磨き用</li> <li>☆歯並びの重なっているところや治療してある歯の清掃に効果的</li> </ul>	<b>デンタルフロス・糸ようじ</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>☆歯と歯の間が狭いところに使う</li> <li>☆ゆっくりと前後に動かしながら歯と歯の間に入れ、前後に数回動かす</li> <li>☆詰め物を外さないように注意する</li> </ul>	<b>歯間ブラシ</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>☆歯と歯の間が広いところに使う</li> <li>☆隙間に合わせてサイズがあるので自分に合ったものを使う</li> </ul>	<b>舌ブラシ</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>☆舌苔の清掃に使用する</li> <li>☆舌の奥から手前に軽くこする</li> <li>☆強くこすり過ぎないように注意</li> </ul>

☆☆☆使用にあたっては、定期的に歯科医院で指導を受けましょう☆☆☆