

「嚥下通信」 Vol.12



今回は、口腔ケア用品についてご紹介します。

歯ブラシのほかにも、お口の中の汚れを落とす用品はたくさんあります。

自分に合ったものを見つけ、清潔な口腔を保てるよう意識してみてくださいね。



①歯ブラシ

歯ブラシには沢山の種類があります。

ヘッドが小型・平切りの歯ブラシ

→時間をかけて丁寧に磨ける人に向いている

ヘッドが小型・柄やヘッドにバリエーションのある歯ブラシ

→時間をかけられるが丁寧に磨けない人に向いている

このように、歯の形や生え方、磨き方の癖が人によって違うため、**自分にあった歯ブラシを選びましょう。**



②舌ブラシ

舌に付着した汚れを落とす、専用のブラシです。

舌にも汚れが付着し口臭の原因となることがあるため、舌の汚れが気になる方は舌ブラシで磨いてみましょう。

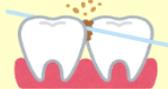
舌は傷つきやすいため磨きすぎないように**軽い力**で行います。



③デンタルフロス

歯と歯の間の隣接部を掃除する糸状の道具です。歯と歯の間は歯ブラシの毛先が届かず、虫歯になりやすい場所です。

ワックスの有無や**形**に違いがあります。



④歯間ブラシ

歯と歯の間の隙間が広がってきたら使用します。

歯間ブラシにはサイズが6~7種類あり、隙間の大きさにより使い分けます。柄は**ストレートタイプ**と**L字タイプ**があります。上手く使用できない方には**タフトブラシ**が使いやすいです。



④歯磨き粉

虫歯予防や歯周病予防を目的とした歯磨剤や、着色予防や知覚過敏用の歯磨剤など効能が多様です。

自分の歯や歯肉の状態に合わせて使い分けます。

※お口を清潔に保つには
自分に合った道具選びが大切です。
歯医者さんでも相談できます。