

(図1) 歯の表面のブラーク



(図2) 歯のマッサージ法

いつも歯磨きを面倒だと思いませんか？口をゆすぐだけで良いと思いませんか？しかし、今回は歯磨きの効果についてお話します。

歯磨きには、大きく3つの役割があります。

①ブラシで汚れを取り除く。②ブラシで歯や歯肉の組織のマッサージをする。③ブラシの刺激で唾液を出す。

この3点が重要で、この3点から歯磨きの効果は大きく変わります。

まず、①ブラシで汚れを取り除く。これからは、歯を強くこすたり、歯の隙間に歯垢が溜まるのを防ぐことが大切です。約1億個の細菌が歯垢に集まると、歯周病の原因になります。

昭和大学歯学部口腔衛生学講座  
教授 弘中 祥司

## なぜ、歯磨きをしなければならぬのでしょうか？

①ブラシで歯や歯肉の組織のマッサージをする。②ブラシの刺激で唾液を出す。③ブラシで歯垢を取り除く。この3点が重要で、この3点から歯磨きの効果は大きく変わります。

まず、①ブラシで汚れを取り除く。これからは、歯を強くこすたり、歯の隙間に歯垢が溜まるのを防ぐことが大切です。約1億個の細菌が歯垢に集まると、歯周病の原因になります。

②ブラシで歯や歯肉の組織のマッサージをする。③ブラシの刺激で唾液を出す。この3点が重要で、この3点から歯磨きの効果は大きく変わります。

まず、①ブラシで汚れを取り除く。これからは、歯を強くこすたり、歯の隙間に歯垢が溜まるのを防ぐことが大切です。約1億個の細菌が歯垢に集まると、歯周病の原因になります。



ひろなか・しよじ  
1967年生まれ、山口県出身。北海道大学歯学部出身。昭和大学歯学部口腔衛生学講座教授。

ひるなか・しよじ  
1967年生まれ、山口県出身。北海道大学歯学部出身。昭和大学歯学部口腔衛生学講座教授。

①ブラシで歯や歯肉の組織のマッサージをする。②ブラシの刺激で唾液を出す。③ブラシで歯垢を取り除く。この3点が重要で、この3点から歯磨きの効果は大きく変わります。

②ブラシで歯や歯肉の組織のマッサージをする。③ブラシの刺激で唾液を出す。この3点が重要で、この3点から歯磨きの効果は大きく変わります。

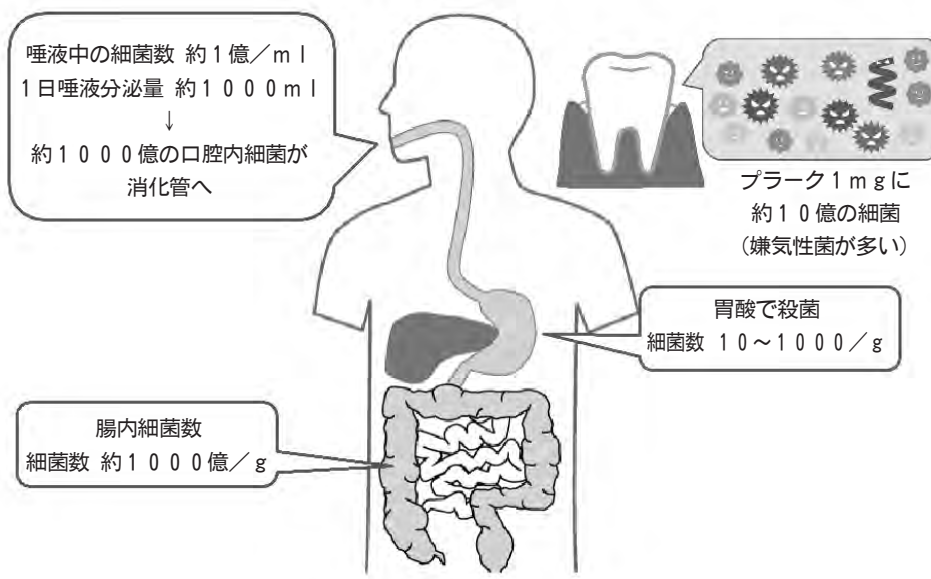
まず、①ブラシで汚れを取り除く。これからは、歯を強くこすたり、歯の隙間に歯垢が溜まるのを防ぐことが大切です。約1億個の細菌が歯垢に集まると、歯周病の原因になります。

ひるなか・しよじ  
1967年生まれ、山口県出身。北海道大学歯学部出身。昭和大学歯学部口腔衛生学講座教授。

②ブラシで歯や歯肉の組織のマッサージをする。③ブラシの刺激で唾液を出す。この3点が重要で、この3点から歯磨きの効果は大きく変わります。

まず、①ブラシで汚れを取り除く。これからは、歯を強くこすたり、歯の隙間に歯垢が溜まるのを防ぐことが大切です。約1億個の細菌が歯垢に集まると、歯周病の原因になります。

## 1日に約1000億の口腔内細菌を飲み込んでいる



②ブラシで歯や歯肉の組織のマッサージをする。③ブラシの刺激で唾液を出す。この3点が重要で、この3点から歯磨きの効果は大きく変わります。

まず、①ブラシで汚れを取り除く。これからは、歯を強くこすたり、歯の隙間に歯垢が溜まるのを防ぐことが大切です。約1億個の細菌が歯垢に集まると、歯周病の原因になります。

③ブラシで歯垢を取り除く。この3点が重要で、この3点から歯磨きの効果は大きく変わります。

まず、①ブラシで汚れを取り除く。これからは、歯を強くこすたり、歯の隙間に歯垢が溜まるのを防ぐことが大切です。約1億個の細菌が歯垢に集まると、歯周病の原因になります。

③ブラシで歯垢を取り除く。この3点が重要で、この3点から歯磨きの効果は大きく変わります。

まず、①ブラシで汚れを取り除く。これからは、歯を強くこすたり、歯の隙間に歯垢が溜まるのを防ぐことが大切です。約1億個の細菌が歯垢に集まると、歯周病の原因になります。

③ブラシで歯垢を取り除く。この3点が重要で、この3点から歯磨きの効果は大きく変わります。

まず、①ブラシで汚れを取り除く。これからは、歯を強くこすたり、歯の隙間に歯垢が溜まるのを防ぐことが大切です。約1億個の細菌が歯垢に集まると、歯周病の原因になります。

③ブラシで歯垢を取り除く。この3点が重要で、この3点から歯磨きの効果は大きく変わります。

まず、①ブラシで汚れを取り除く。これからは、歯を強くこすたり、歯の隙間に歯垢が溜まるのを防ぐことが大切です。約1億個の細菌が歯垢に集まると、歯周病の原因になります。

③ブラシで歯垢を取り除く。この3点が重要で、この3点から歯磨きの効果は大きく変わります。

まず、①ブラシで汚れを取り除く。これからは、歯を強くこすたり、歯の隙間に歯垢が溜まるのを防ぐことが大切です。約1億個の細菌が歯垢に集まると、歯周病の原因になります。



講師を囲み糖尿病週間行事実行委員会の集合

③ブラシで歯垢を取り除く。この3点が重要で、この3点から歯磨きの効果は大きく変わります。

まず、①ブラシで汚れを取り除く。これからは、歯を強くこすたり、歯の隙間に歯垢が溜まるのを防ぐことが大切です。約1億個の細菌が歯垢に集まると、歯周病の原因になります。

③ブラシで歯垢を取り除く。この3点が重要で、この3点から歯磨きの効果は大きく変わります。

まず、①ブラシで汚れを取り除く。これからは、歯を強くこすたり、歯の隙間に歯垢が溜まるのを防ぐことが大切です。約1億個の細菌が歯垢に集まると、歯周病の原因になります。



# おだしか健康レポート

## ODASHIKA HEALTH REPORT

— 32 —

毎月1回掲載

### 秋の啓発事業・イベント

秋という季節は、季節柄の良さもあり様々な健康啓発を目的にした事業やイベントが開かれます。読書の秋とも言いますが、この季節皆さまの知識欲も旺盛になるように様々なイベントで多くの参加者と触れ合うことができました。



口腔がん検診

### 口腔がん検診

小田原市、箱根町、真鶴町、湯河原町の1市3町の協力のもと、9月26日(木)と10月31日(木)に今年度の口腔がん検診が行われました。この事業は希望する受診者の口腔がん検診を通じて、口腔がんの早期発見に大きく貢献しています。そのため本検診では事前カンファレンス、検査結果の共有、参加者が2人組で検診を行うなど、口腔がんの知識を専門医が診察を行うダブルチェックするシステムを取り入れていく予定です。

### ふれあいけんこうフェスティバル

糖尿病週間行事の1イベントの中の一つとして、住民に向けたフロアイベントを開催しました。10月20日(日)にタイナンティウエストホテルを会場に開催され、約100名の方々が参加しました。当日は、糖尿病の予防や治療に関する講演、血糖値測定、血糖値測定機を使った血糖値測定体験、血糖値測定機を使った血糖値測定体験、血糖値測定機を使った血糖値測定体験を行いました。

### 糖尿病週間行事教育講演

糖尿病週間行事が糖尿病週間(11月10日)におこなわれ、市民交流センターUMPCOで開催された。午前中の神奈川県栄養士会による栄養講座と午後からの教育講演があり、本会は教育講演の運営を行った。

教育講演は、糖尿病週間行事実行委員会の本会山崎弘光先生の司会のもと、山崎弘光先生による「あなたは大丈夫?」という講演であった。糖尿病と糖尿病にまつわる合併症をすべて網羅する講演内容で、講演後多くの質問に回答した。

### 小田原市休日急患歯科診療所

TEL. 0465(47)0825

小田原市酒匂2-32-16  
小田原市保健センター1F

【診療日】日曜日、祝日、旧盆(8月14日、15日、16日)、年末年始(12月29日~1月3日)

【受付時間】午前9時から11時半、午後1時から3時半

### 小田原歯科医師会事務局

TEL. 0465(49)1311  
FAX. 0465(49)1551

〒250-0875 小田原市南鴨宮2-27-19  
<https://odawara-dent.or.jp/>

小田原歯科医師会 検索

歯と口腔に関わるご相談、往診・歯科訪問診療のご相談は

一般社団法人小田原歯科医師会  
地域支援歯科連携室 まで

TEL/FAX 0465(49)1319  
月~金  
午前9時~正午 午後1時~午後5時