

令和3年 4月1日現在

いつまでも自分の歯で噛める幸せを!

# 高松市成人歯科健診

30・40・50・60・65・70歳の方の  
節目の無料健診です。

※歯科健診事業は高松市から委託されて高松市歯科医師会が行っています。詳しくは高松市歯科医師会に加入している医療機関でお聞きください。



急に!! 夜間・休日に歯のことで困ったら!!

## 高松市歯科救急医療センターへ ご連絡ください。

休日救急  
歯科診療

夜間救急  
歯科診療

障がい者  
歯科診療



緊急事態宣言中は臨時休診の場合があります。  
受診の際はお電話にてご確認ください。

お問い合わせ診療のご予約は  
**☎087-851-1167**

診療内容・時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日・祝
休日救急診療 9:00~12:00 13:00~16:00		休診	休診	休診	休診	休診	休診	○
夜間救急診療 19:30~22:00		○	○	○	○	○	○	休診
障がい者診療 9:30~12:30 13:30~16:30		○	休診	休診	○	休診	○	休診

※気象警報、災害警報の発令中は休診になることもあります。受診の際はTELにてご確認ください。※本事業は高松市の補助を受けて実施されています。○診療しています

### Message from Mayor

生涯を通じて、自分の歯でおいしく食事をし、健やかに生きるために、歯と口の健康は大切です。ライフステージごとに、歯と口のケアに取り組み、自分の歯を守っていききたいものです。しかしながら、むし歯や歯周病は自覚症状が無いと、初期段階では気付かなく、症状が進行してからでは治療が困難になります。歯と口の健康を維持するためには、「日頃のていねいな口腔ケア」と「定期的な歯科健診」が効果的です。また、歯周病は、生活習慣病など全身に影響を及ぼすと言われています。日頃の口

腔ケアには、今回、御紹介されているような歯ブラシ以外にも、いろいろな補助道具があります。むし歯や歯周病を進行させないためには、自分に合った補助道具の使用方法について歯科医院で専門的な指導を受けていただき、セルフケアを歯周病等歯科疾患の予防のために習慣化させ、歯の健康寿命を延ばしたいものです。

本市では、成人歯科健康診査を、節目年齢(30・40・50・60・65・70歳)の方を対象に、御案内させて頂いております。是非、御利用ください。高松市歯科医師会に御協力いただき、歯と口の健康を守ることが、健康寿命の延伸に寄与できるよう努めてまいりたいと存じます。

高松市長 大西 秀人

### 公益社団法人 高松市歯科医師会からのインフォメーション

私たち高松市歯科医師会は、市民の皆さまが生涯健康で過ごすことができるよう「健康寿命は歯・口腔の健康から」をスローガンに、さまざまな活動しております。

新型コロナウイルス感染症は、まだまだ収束はしていませんが、マスク着用、手洗いうがいに加え、歯磨きで口の中を清潔に保つこともウイルス予防には大きな意味があります。マスク生活による口呼吸の増加や、在宅勤務などによる食生活の乱れ、受診控えもあり、う蝕リスクも増加しています。歯とお口の健康維持のため、定期検診だけでなく、高松市と連携して行っている各種健診事業もご活用ください。 会長 今城 広治

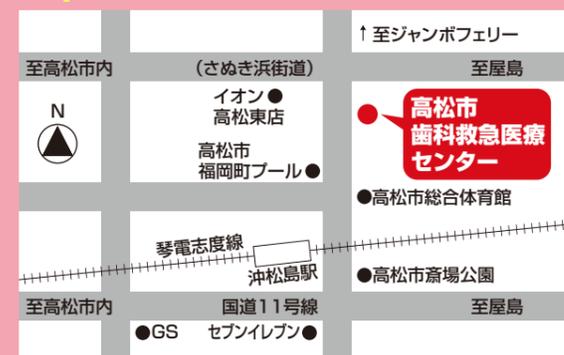
公益社団法人 **高松市歯科医師会**  
〒760-0066 高松市福岡町3-36-23

TEL : 087-851-1166  
FAX : 087-851-1120

連絡先

「もぐもぐだより」はホームページにも掲載中!  
バックナンバー (vol.1~43) もご覧いただけます。

<http://www.418takamatu.com/>



歯医者さんからのかわらばん

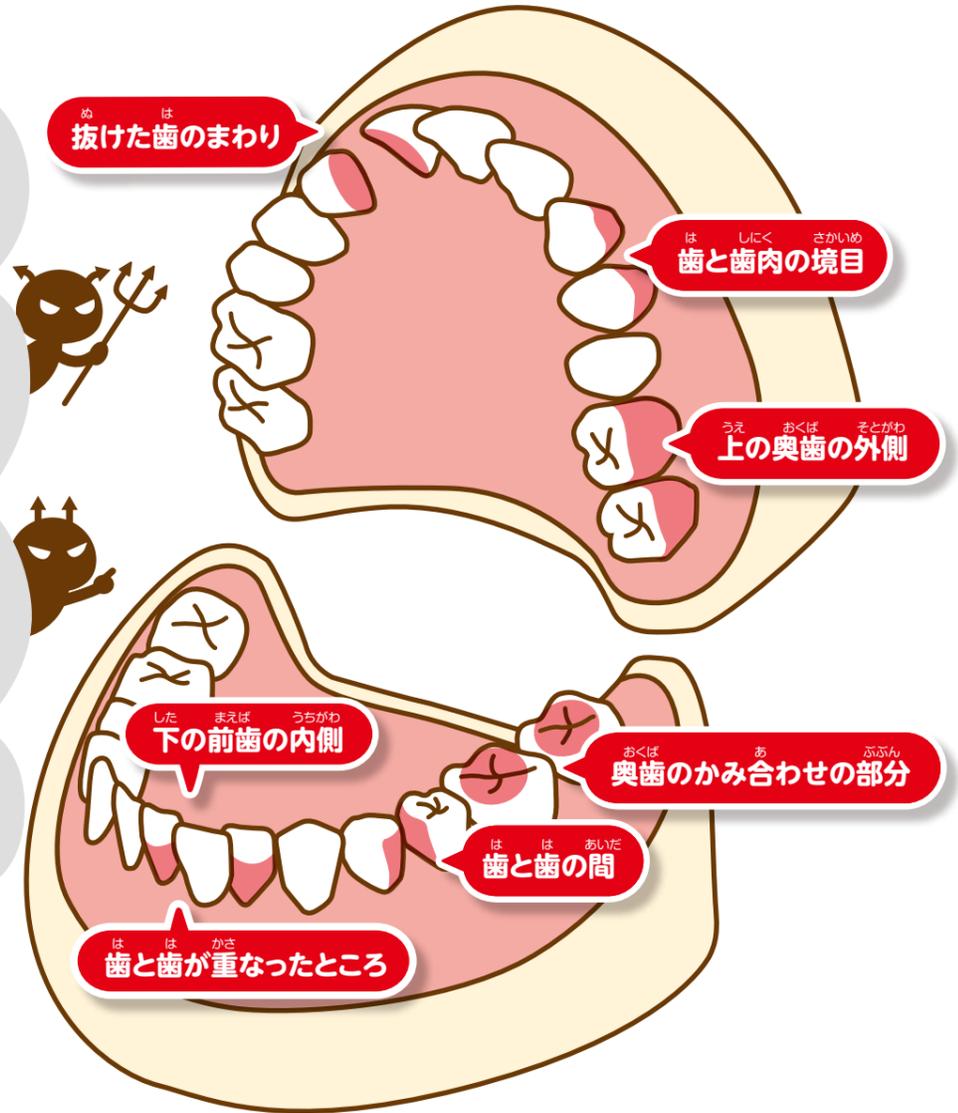
# もぐもぐ だより vol.44



公益社団法人 **高松市歯科医師会**  
[もぐもぐだより 第44号] 2021年11月発行 年2回発行(6月・11月)  
[www.418takamatu.com](http://www.418takamatu.com)

は 歯のおそうじグッズの  
つか かた まな 使い方を学ぼう!

こんなに  
磨き残しが多いのは  
こんなところ!!



めざそう! 磨き残しゼロ

もぐもぐだよりのバックナンバー (vol.1~43)

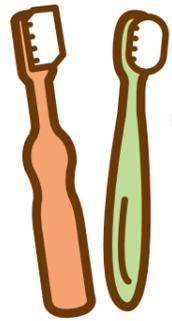
インターネットで配信中

<http://www.418takamatu.com/mogumogudayori/>

かんたん検索!

もぐもぐだより

検索



## 歯ブラシ

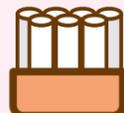
毎日使うお手入れの基本用品。

**CHECK** 歯ブラシはこまめに交換しよう(1ヶ月に1回程度)

歯ブラシの植毛部の開き具合と歯垢除去率

※新しい歯ブラシを100%としたとき

新しい歯ブラシ



100%

毛先が少し開いた歯ブラシ



80.8%

毛先が完全に開いた歯ブラシ



62.9%

毛先が開いた歯ブラシではどんなに正しくブラッシングをしても歯垢をきれいに取ることはできません。

(ライオン歯科衛生研究所、日本小児歯科学会報告会より)

一般的な歯ブラシの持ち方



**CHECK** 持ち方をチェック

歯ブラシは3本の指で鉛筆を持つようにして持ちましょう。5本の指で歯ブラシを握るように持つと余計な力が入って細かいブラシの動きができません。



## ワンタフトブラシ

毛束が1つ柄に植毛されている部分磨き用の小さな歯ブラシ。

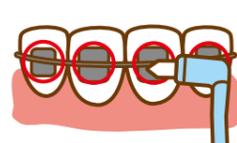
ワンタフトブラシはこんな場所に便利!

① 歯並びの悪いところ



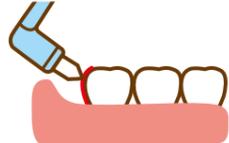
歯並びが悪い場合でもブラシの先を歯にしっかり当てて磨くことができます。

② 矯正装置のまわり



矯正装置は複雑な形をしているため、歯と装置に汚れがたまりやすくなります。

③ 奥歯の奥



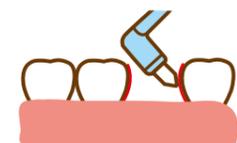
歯ブラシでは届かない奥歯の奥の面もしっかり磨きましょう。

④ 背の低い歯



生えかけの奥歯など、噛む面に正確にブラシを当てて磨きましょう。

⑤ 抜けた歯のまわり



抜けた歯のまわりや、歯茎と歯の境目などを磨きましょう。

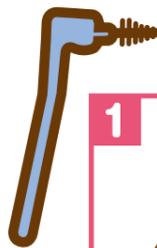
⑥ 前歯の裏



上の前歯の裏側はシャベル状に窪んでおり、プラークがたまりやすい場所です。

## 歯間ブラシ

歯と歯の間、歯と歯肉間の汚れを清掃する道具。

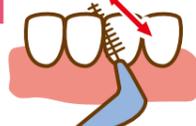


1



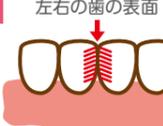
歯と歯の間のすき間に合ったサイズの歯間ブラシを選ぶ。

2



歯茎をキズつけないように、歯間ブラシをゆっくり歯と歯の間に入れる。

3



歯茎ではなく、左右の歯の表面に沿ってあたるように動かす。

※歯間ブラシの極毛部分には金属のワイヤーが使われていますので、ワイヤーの先端を歯茎に向けて入れてしまわないよう気をつけましょう。

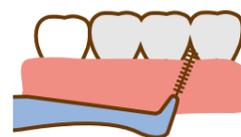


歯間ブラシはこんな場所に便利!

歯と歯茎の間のすき間



ブリッジの下



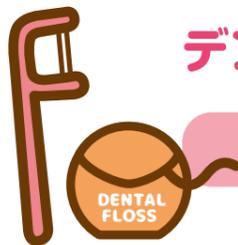
矯正装置のワイヤーの下



## デンタルフロス

ナイロンなどのフィラメントで作られた歯間掃除用の細い糸。

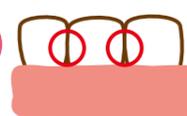
デンタルフロスはこんな場所に便利!



デンタルフロス

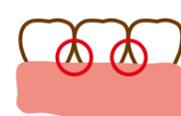
すき間が狭い部分に

歯間ブラシが入らない狭い歯と歯の間



歯間ブラシ

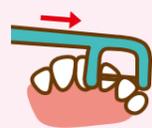
すき間が広い部分に



デンタルフロスの使い方

1.ホルダーつきデンタルフロスの使い方

① 鏡で確認しながら歯と歯の間にデンタルフロスの糸の部分当てます。

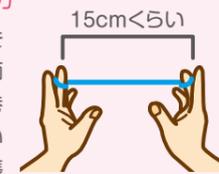


② ゆっくりと小さくノコギリをひくようにしながら入れます。このとき、勢いよく入れると歯肉をキズつけてしまうので注意しましょう。

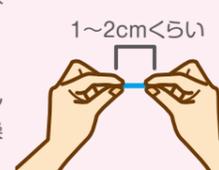


2.糸まきタイプの使い方

① デンタルフロスを40cmくらいに切り両手の中指に2~3回巻きつけ、15cmくらいの長さにしてピンと張ります。



② 両手の親指と人差し指で糸をつかんで操作します。



③ 使う部位に合わせ、歯と歯の間にゆっくり、小さくノコギリをひくようにしながら挿入します。

基本の持ち方



## 昔の人はどうしていたのかな? 歯科今昔物語

歯ブラシのルーツは、お釈迦さまが読経の前に歯を磨く時に使っていた「歯木」と呼ばれる菩提樹の小枝といわれます。飛鳥時代、仏教とともに「歯を磨く」という思想と歯木が日本にももたらされたといえます。はじめは宗教儀式の一環として僧侶や貴族、武士など限られた人々だけが行って、庶民に広がったのは江戸時代中期。房楊枝はヤナギやクロモジなどを18cmほどの長さに細く削り、煮て柔らかくしたのち、片方の先端を木槌で叩いてブラシ状にしたものです。現在の歯ブラシの始まりは1935年。アメリカのデュポン社がナイロンを開発し、歯ブラシに使い世界中に広まりました。



江戸時代の房楊枝 (英国エジンバラ: Surgeion's Hall Museum所蔵)