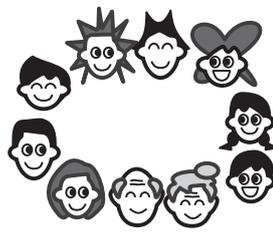


# 津谷歯科医院 口腔ケア新聞

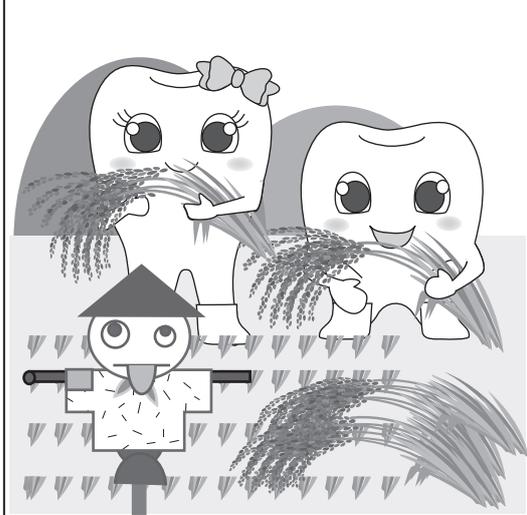
NPO法人  
訪問歯科診療  
を広める会  
賛助会員



令和5年10月号  
発行人 津谷歯科医院  
院長 津谷良  
住所 岡山市中区海吉1807-14  
紙面に関するお問い合わせは下記まで  
電話：0120-779-418  
配信代行 訪問歯科診療を広める会

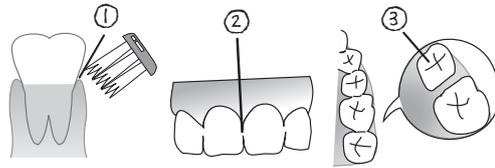
皆さん、こんにちは！いかがお過ごしですか？  
津谷歯科医院、院長の津谷良です。

歯には“自浄域”と“不潔域”があるということをご存じですか？  
健康な人では、食べる時に、歯、歯肉、舌、頬唇の運動によって、擦り落ちたり唾液で洗い流されて、歯ブラシで磨かなくても自然に清掃され、きれいになる場所があり、これを自浄域と言います。反対に、不潔域とは歯ブラシで磨かないときれいにならない場所です。適切な口腔清掃ができていないと、不潔域には細菌や食べカス等が蓄積します。口腔内は食べカス、水分、温度等、細菌の異常繁殖が起こりやすい環境です。不潔域に汚れが溜まった状態が続くと、口臭や歯周病をはじめとした口腔内トラブルの原因となります。今回は、『磨き残しやすい場所』をお届けします。



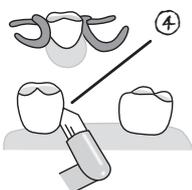
## 1. 三大不潔域とは!!

口腔の中で、歯垢が付着する三大不潔域と言え、歯と歯ぐきの境目(①)、歯と歯の間(②)、奥歯の噛む面の溝(③)です。いずれも、歯ブラシの先端が届かない等、汚れを落としにくく、むし歯や歯周病になりやすい場所です。磨き方のコツは、磨きたい場所に歯ブラシを軽く当て、小刻みに左右に動かすことです。



## 2. 高齢者の磨き残しやすい場所

高齢者では、歯が抜けたり義歯の使用や歯ぐきの退縮のため、きれいに歯を磨くのが難しくなります。歯ブラシ、フロスの他にタフトブラシ、歯間ブラシ等、歯の状態に合わせて、清掃補助用具を追加していくことがきれいに磨くポイントです。例えば入れ歯のバネをかける歯や孤立歯(④)は、歯の周囲をぐるっと磨く必要があり、普通の歯ブラシでは磨き残してしまいます。そこで、

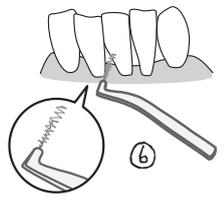


タフトブラシ(1本ブラシ)と呼ばれる歯ブラシを使って手前や奥の面まできれいに磨きます。

その他にも、むし歯が進行した結果、歯の大部分が無くなって、根っこだけが歯ぐきに埋没する形で残っている残根(⑤)は、凸凹して、歯ブラシが届きにくいので、タフトブラシを使って磨きます。

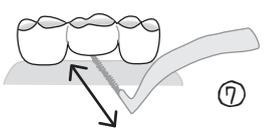


また歯周病等が原因で歯ぐきが下がって露出した歯間部(⑥)は、歯と歯の隙間が開いています。歯ぐきに近い根元は部分は、歯間ブラシが効果的です。



抜けてしまった歯の両側にある歯を支柱とするブリッジは、歯磨きの時、特に磨きにくい場所の一つです。

タミーの歯と歯ぐきの隙間やブリッジの支柱となっている歯の根元(⑦)は歯間ブラシで丁寧に磨きます。



## 3. 定期的に専門的クリーニングを!

高齢者の場合、残っている歯が多いほど毎日の歯磨きは複雑で大変です。要介護の方は、最低でも1回/月は、歯科衛生士による口腔ケアを受けましょう!!

## ◆ 歯の状況に合わせて歯間ブラシやタフトブラシ等の清掃用具を追加しましょう ◆

口腔ケア新聞の発行にあたって、ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」と話をしていただけなのに…。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

## 津谷歯科医院

診療時間 9:00~12:30/14:00~18:30  
(土曜日は16:30まで)  
診療科目 歯科 小児歯科  
休診日 木曜・日曜・祝祭日  
院長 津谷 良  
岡山市中区海吉1807-14  
☎ 0120-779-418 FAX 0120-779-413