

ライフステージに合わせた口腔ケア



	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~)
歯科的特徴 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
むし歯	<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>				
歯肉の病気	<p>妊娠性歯肉炎 歯肉炎 歯周病</p>				
口腔ケアのポイント	<ul style="list-style-type: none"> ☆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 ☆頬や唇をマッサージして、触られることに慣らす ☆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) ☆1日1回は仕上げ磨きをする ☆六歳臼歯を大切に磨く ☆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 ☆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 ☆デンタルフロスを使う ☆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 ☆デンタルフロス・歯間ブラシを使う ☆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。 ☆口や舌の体操を行い口の機能の維持・向上を図る ☆義歯の手入れを怠らない ☆歯間ブラシを使う <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>				
使ってみよう ケアグッズ	歯ブラシ <ul style="list-style-type: none"> ☆毛の硬さはふつう ☆毛の部分は小さく、ナイロン製 ☆平らにカットしてあるもの ☆柄はまっすぐなもの 	タフトブラシ <ul style="list-style-type: none"> ☆毛束が小さい1本磨き用 ☆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 	デンタルフロス・糸ようじ <ul style="list-style-type: none"> ☆歯と歯の間が狭いところに使う ☆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 ☆詰め物を外さないように注意する 	歯間ブラシ <ul style="list-style-type: none"> ☆歯と歯の間が広いところに使う ☆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 	舌ブラシ <ul style="list-style-type: none"> ☆舌苔の清掃に使用する ☆舌の奥から手前に軽くこする ☆強くこすり過ぎないように注意
☆☆☆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☆☆☆					