

歯の磨き方

医療福祉生協の情報誌「comcom」より

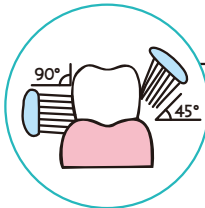
毎日、1日1～2回歯磨きをする人がふえています。ところが、実際に汚れが落とせているかどうか見てみると、歯と歯ぐきの境い目、歯と歯の間に汚れが残っている方が多く見られます。今回は、汚れを落とす磨き方「スクラビング法」について説明します。

スクラビング法

歯周病予防に効果的な磨き方といわれています。歯ブラシの毛先を歯面に直角に当て、細かく往復運動する方法です。

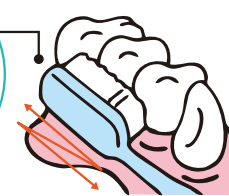
あて方

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に垂直にあて、1～2本ずつ磨きます。



動かし方

毛先は横にこするのではなく、その場で振動を与えるように軽く動かす。磨いていても「ゴシゴシヤカヤカ」と音はしません。注意するのは、歯ぐきにあてすぎない、力を入れすぎない、歯ブラシを大きく動かすすぎないこと。



表側

毛先が歯と歯ぐきの境目にくるようにして、細かく動かす。10～15回振動させて磨く。



前歯の裏側

歯ブラシを立てて、歯ブラシのかかと、あるいは頭のところでしっかりと1本ずつかきだす。



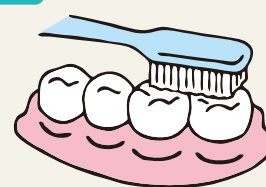
奥歯の裏側

毛先が歯と歯ぐきの境目に当たるようにします。歯ブラシを少し斜めにいれれば良い。



噛み合わせの溝

細かい溝に汚れが残しやすい。毛先を溝にしっかり押しつけてかきだす。丁寧に磨く。



寝る前に最低でも5分以上のブラッシングが必要です。

発行：「保険で良い歯科医療を」全国連絡会 <http://yoisika.doc-net.or.jp/>
全国保険医団体連合会 <http://hodanren.doc-net.or.jp/>

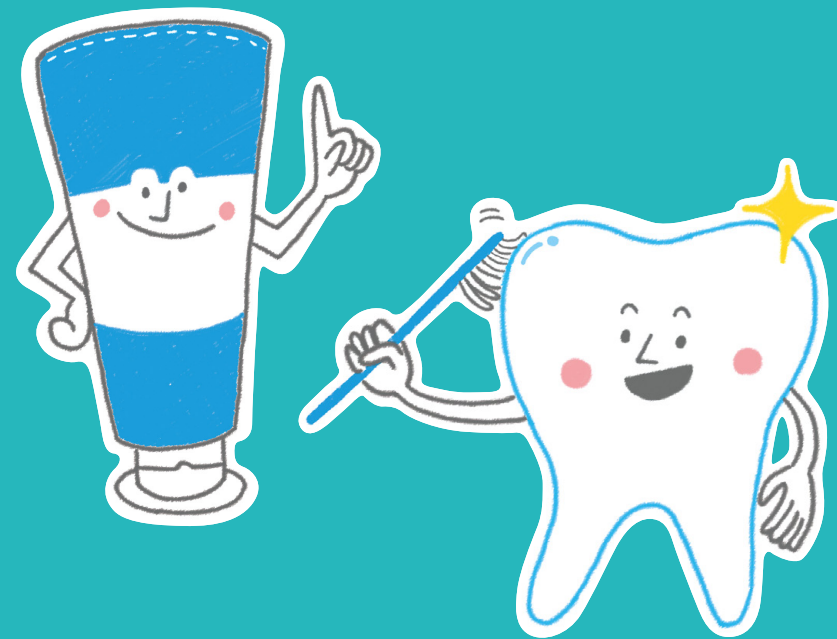
〒151-0053 東京都渋谷区代々木 2-5-5 新宿農協会館 TEL 03-3375-5121 FAX 03-3375-1862

詳しくは [保険で良い歯](#)

[検索](#)

号外 全国保険医新聞(昭和27年10月30日 第三種郵便物認可)2013年3月

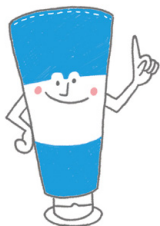
保険で良い 歯科医療の実現は みんなの願いです



口腔ケアが高齢者の誤えん性肺炎を減らすこと、歯科治療が日常生活能力や運動機能の改善につながっていることが明らかになっています。

全国保険医団体連合会が実施した「歯科医療に関する市民アンケート」では9割を超える人が「保険のきく範囲を広げてほしい」と答えています。高い窓口負担に加え、歯科では保険のきかない治療が歯科受診を妨げていることは明らかです。

いつでもどこでもだれもが、お金の心配をせず
「保険で良い歯科医療」が受けられるよう署名にご協力をお願いします



いつでも、どこでも、だれもが お金の心配をせず **保 険** で良い歯科医療を

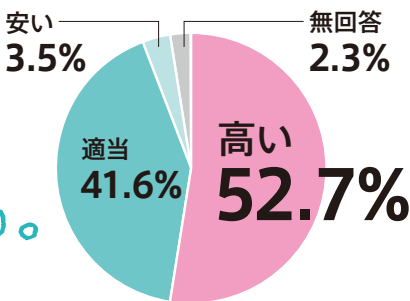
保団連「歯科医療に関する市民アンケート」2011年より



窓口負担を
軽減して

市民アンケートでは、窓口負担が高いと答えた人が5割を超え、とくに10代から60代では、6割近くにのぼります。重症化する前に治療が行えるよう、窓口負担の軽減が必要です。

歯科の
窓口負担は



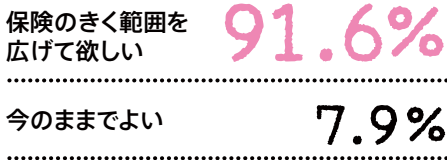
保険の
きく範囲を
広げて欲しい



患者さんから寄せられた声より...

- 白い歯のかぶせ物を保険に入れてほしい。(40代 女性)
- 装着感がよい金属床の入れ歯にしたいが、保険がきかず、かなりの高額になる。(60代 男性)
- 歯の治療も白い歯であり目立たない治療がすすんでいます、もう少し手ごろの値段で治療できれば。(50代 女性)
- 子どもの歯並びと健康は結びついていると考えている私は、矯正に保険がきかない事をとても疑問に思っています。(30代 女性)
- 今悩んでいます。100万円位かかると言われました。健康保険でできる治療を増やしてほしいとおもいます。(60代 女性)

歯の治療には
保険のきかない治療が
ありますがどう思いますか



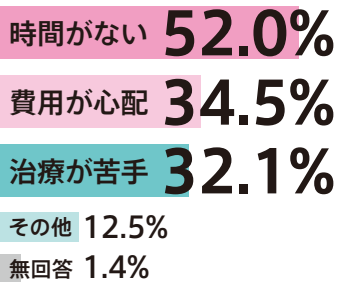
時間がない

費用が心配



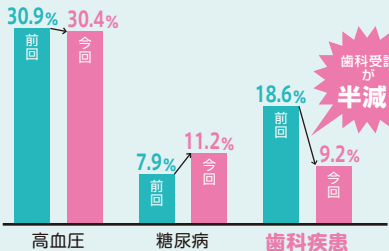
「歯は健康にとって大切」と考えている人が全体の9割以上いる一方、「治療を放置している」人が4割近くに達しています。
その主な理由は「時間がない」「費用が心配」などです。

治療を
しない理由

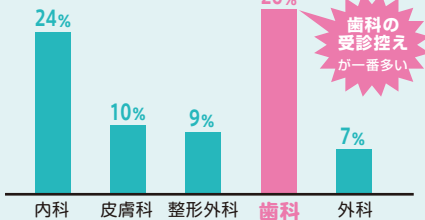


被災地では歯科受診が減

医療費の自己負担免除措置の打ち切り後、岩手県では、歯科医療機関への通院が半減し、宮城県でも「控えた診療科目」は歯科が26%で一番多かった。



■ 前回(12年5~6月)
■ 今回(12年12月)
岩手県保険医協会調査(2012年12月~2013年1月)より



宮城県保険医協会調査(2012年11月~2013年1月)より