

# 私達は「保険で良い歯科医療」の充実を願っています

## 高すぎる窓口負担——治療が必要なのに受診を控えてしまう

民間調査によれば、歯医者さんに1年以上「行きたいけど行っていない」人は5割強と多く、その理由の23.1%が「お金がかかる」です。保険の治療でも現役世代は3割負担、高齢者は1割と高いことが受診を控える大きな理由です。

早期発見、早期治療で、重症化し歯を喪失する前に治療がおこなえるよう、高い窓口負担の引き下げが必要です。

現在治療に行っていない理由はなんですか？

お金がかかるから

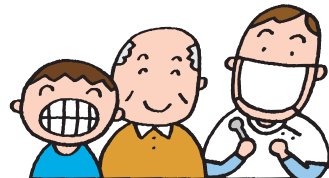
23.1%



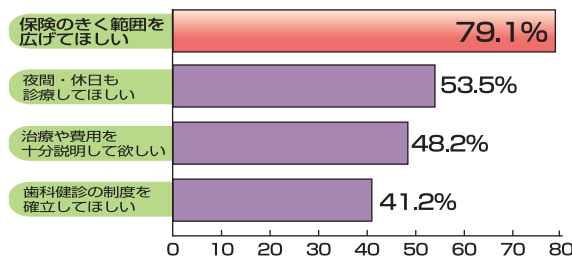
## 「保険のきく範囲を広げてほしい」が最も切実な要求

——厚生労働省でも同様な調査結果——

歯医者さんにかかるときの患者さんの心配は、「歯科治療にはいくらお金がかかるのか？」ではないでしょうか。風邪など内科の治療はほとんどが保険で給付されるのに、歯科では保険のきかない治療があります。特に新しい技術は、なかなか保険に取り入れられません。このため患者さんの歯科医療の希望のトップは「保険のきく範囲を広げてほしい」です。



### 「保険のきく範囲を広げてほしい」がトップ



「保険で良い歯科医療を」連絡会アンケート調査(2006年)

## 「保険で良い歯科医療の充実」を実現させましょう

多くの歯科医師は保健予防の改善や患者さんがお金の心配をせずに受診でき、丁寧で良い治療ができること、重症化を防ぐために早期発見・早期治療が出来るよう保険治療の充実を願っています。

歯科の「保険のきく範囲を広げてほしい」という患者さんの強い要求は、多くの歯科医師の願いでもあります。保険治療の拡充を願う歯科医師とともに力をあわせて、保険で良い歯科医療の充実の実現にむけた運動をすすめてみましょう。



昭和二十七年十月三十日 第三種郵便物認可  
**全国保険医新聞**

## 「保険で良い歯科医療を」全国連絡会

〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-5-5 新宿農協会館6F 保団連内 電話：03-3375-5121(代) FAX：03-3375-1862



国民医療の向上をめざす

全国保険医団体連合会

〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-5-5 新宿農協会館6F TEL.03-3375-5121 FAX.03-3375-1885



# 歯の磨き方

毎日、1日に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、汚れを落としきる磨き方「スクラビング法」について説明します。

## スクラビング法

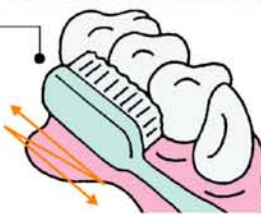
歯周病予防に効果的な磨き方といわれています。歯ブラシの毛先を歯面に直角に当て、細かく往復運動する方法です。

### 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さすぎないこと。

### 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。



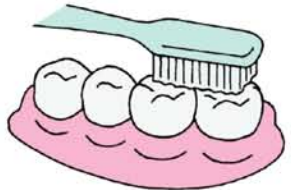
### 奥歯の裏側

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ると良い。



### 噛み合わせの溝

細かい溝に汚れが残りやすい。毛先を溝にしっかりと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

## ポイントケア 歯と歯の間の汚れに

### ● 歯間ブラシ

歯ぐきの境目にそわせて挿入し、前後に動かし、両方の側面をこすります。

### ● デンタルフロス(糸ようじ)

スライドさせながらゆっくり歯間に挿入し、歯面に押しつけて左右に動かし汚れをとります。



### ● 歯磨き粉(歯磨き剤)

たくさんつければきれいになるわけではありません。つけるなら少量か、もしくはつけなくても汚れは落ちます。

## こっそり教えます

- 磨く場所の順番を決めると、磨き忘れを防ぐことができます。しかし、いつも同じ順番で磨くと、最後に磨く場所に汚れが残りやすくなることも。最後になるにつれ、急いで磨いてしまいがちです。時々順番を変えるといいですね。
- 右利きの方は、右上の内側に磨き残しができやすくなります(磨きにくいため)。右上の内側は左手で磨くと汚れが取りやすいです。
- 歯磨き上手になるには、自分が磨き残しやすい場所を知ることが大切です。染めだしの液を使うと、分かりやすいです。また、どんなふうに乗ったものが口の中に残るか知るために、チョコビスケット(黒い方が分かりやすい)を食べた後、鏡で口の中を見てみるとよく分かります。

