

歯の磨き方

日本医療福祉生活協同組合連合会・情報誌「comcom」より

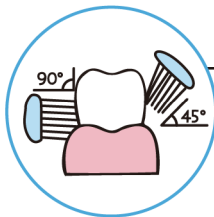
毎日、1日1～2回歯磨きをする人がふえています。ところが、実際に汚れが落とせているかどうか見てみると、歯と歯ぐきの境い目、歯と歯の間に汚れが残っている方が多く見られます。今回は、汚れを落としきる磨き方「スクラビング法」について説明します。

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。

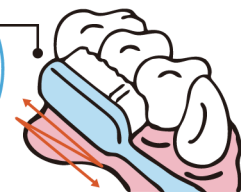
あて方

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。磨いている「ゴシゴシシャカシャカ」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。

「保険で良い歯科医療」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5F TEL 03-3375-5121 FAX 03-3375-1885

詳しくは

保険で良い 歯科医療の実現を

署名にご協力
ください。



私たちは、いつでも、どこでも、だれもお金の心配をせず、保険で良い歯科医療が受けられるよう、3つの項目で署名をよびかけています。皆様のご協力をよろしくお願いします。

- お金の心配をせず、歯科医療が受けられるよう、窓口負担割合を引き下げてください。
- 保険のきく歯科治療を増やしてください。
- 国の歯科医療にかかわる予算を増やしてください。

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

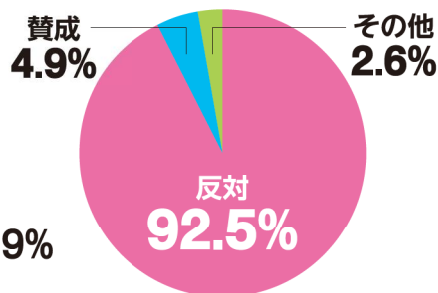
「保険で良い歯科医療を」全国連絡会「市民アンケート」2014年より

健康保険のきく 歯科治療を広げて

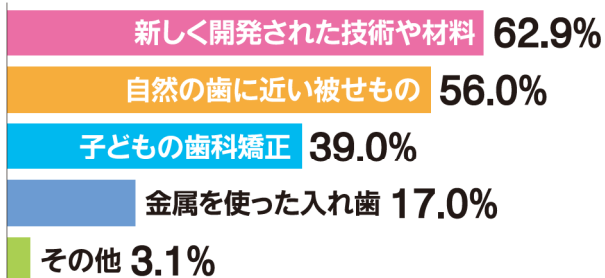


国が保険のきかない治療を増やすことについて92.5%が「反対」と答えています。20歳代から80歳代以上までの各世代で9割前後となっており、保険のきく範囲を縮小することに反対というのが国民共通の意見です。

国が保険のきかない歯科治療を増やすことについて



どのような歯科治療を健康保険に取り入れてほしいですか

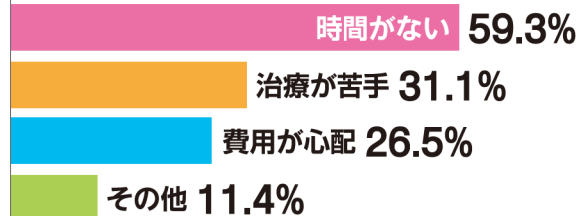


患者さんの 声より



- 歯は大事な部分ですから、保険のきく治療を多くして欲しいです。(70代・女性)
- 虫歯や歯肉炎にならないための予防に保険が使えるとよいです。(30代・男性)
- 子どもの将来にかかわるので、矯正は絶対に入れてほしい。(30代・女性)
- 金属アレルギーがある場合に、適切な歯科材料を使って保険で治療が受けられるようにしてほしい。(50代・男性)

治療せずに放置している理由は？



費用が
心配



時間
がない



治療が
苦手



現在歯科治療をせずにそのまま放置しているところがあると答えた人は約3割でした。主な理由は、「時間がない」が59.3%で最も高く、「治療が苦手」が31.1%、「費用が心配」が26.5%でした。

今後の歯科受診を控える

昨年4月に消費税率が8%に引き上げられたことを理由に、今後の歯科受診を「控える」と答えた人が13.2%にものぼりました。

歯科技工士の担い手がいなくなる?!

歯科技工士はむし歯などで歯を削ったり、抜歯したりした時に失った部分を補うための義歯(入れ歯)などをつくる歯科医療には欠かせることのできない職業です。

しかし、20歳から25歳未満の歯科技工士の離職率は約8割と言われ、卒後5年以内の離職率は75%(2007年日本歯科技工士会調べ)に上っています。

低賃金・長時間労働と言われる歯科技工士の深刻な実態が改善されなければ、公的な歯科医療を支える担い手が不足することになります。

歯科技工問題を根本的に解決するためにも、低歯科医療費政策の抜本的改善が必要です。

歯科技工士数が減少傾向!

