



長濱産業医事務所

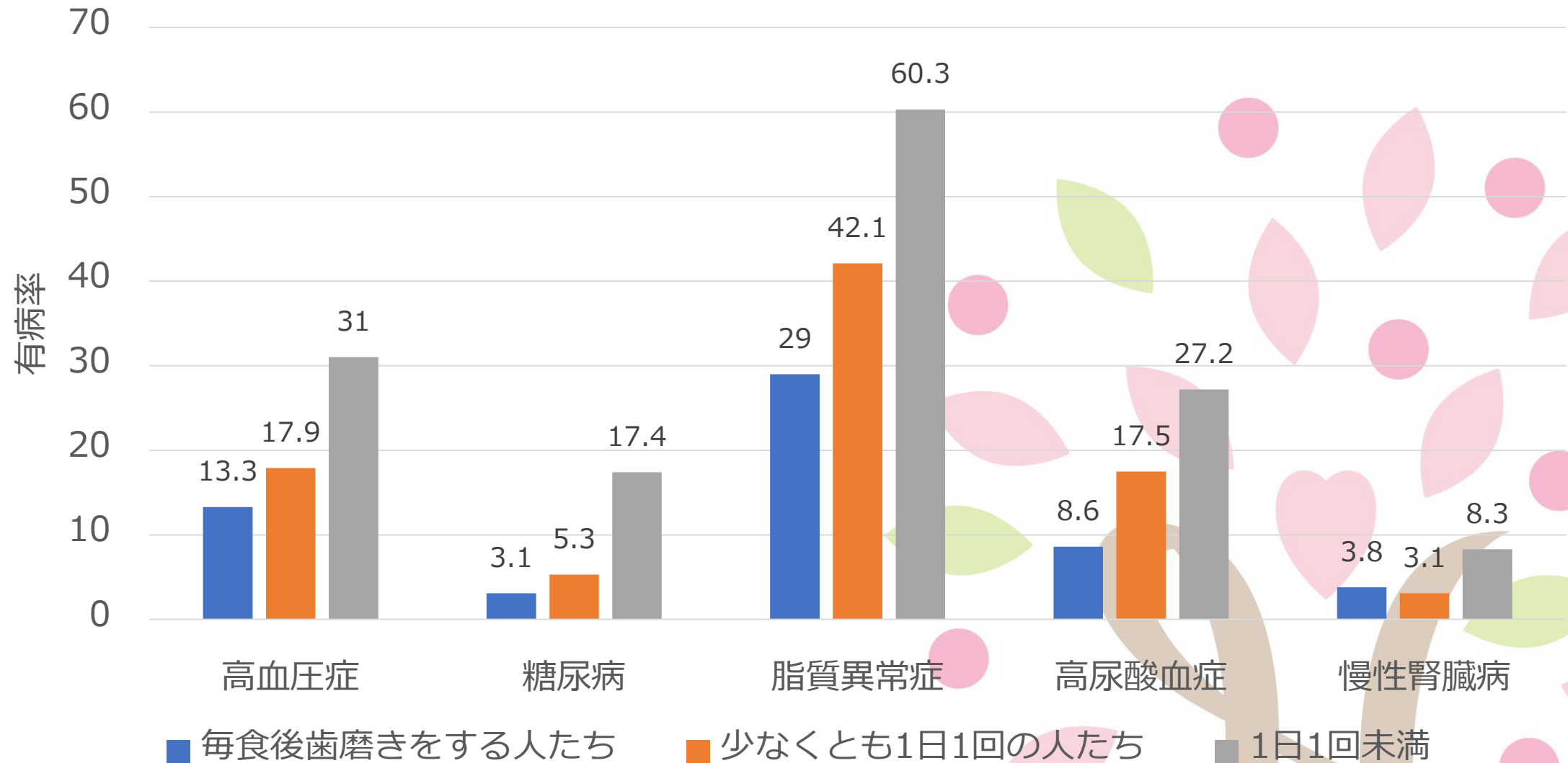
NOH Nagahama office for occupational health

歯みがきと健康

産業医による 衛生委員会のための衛生講話
長濱さつ絵

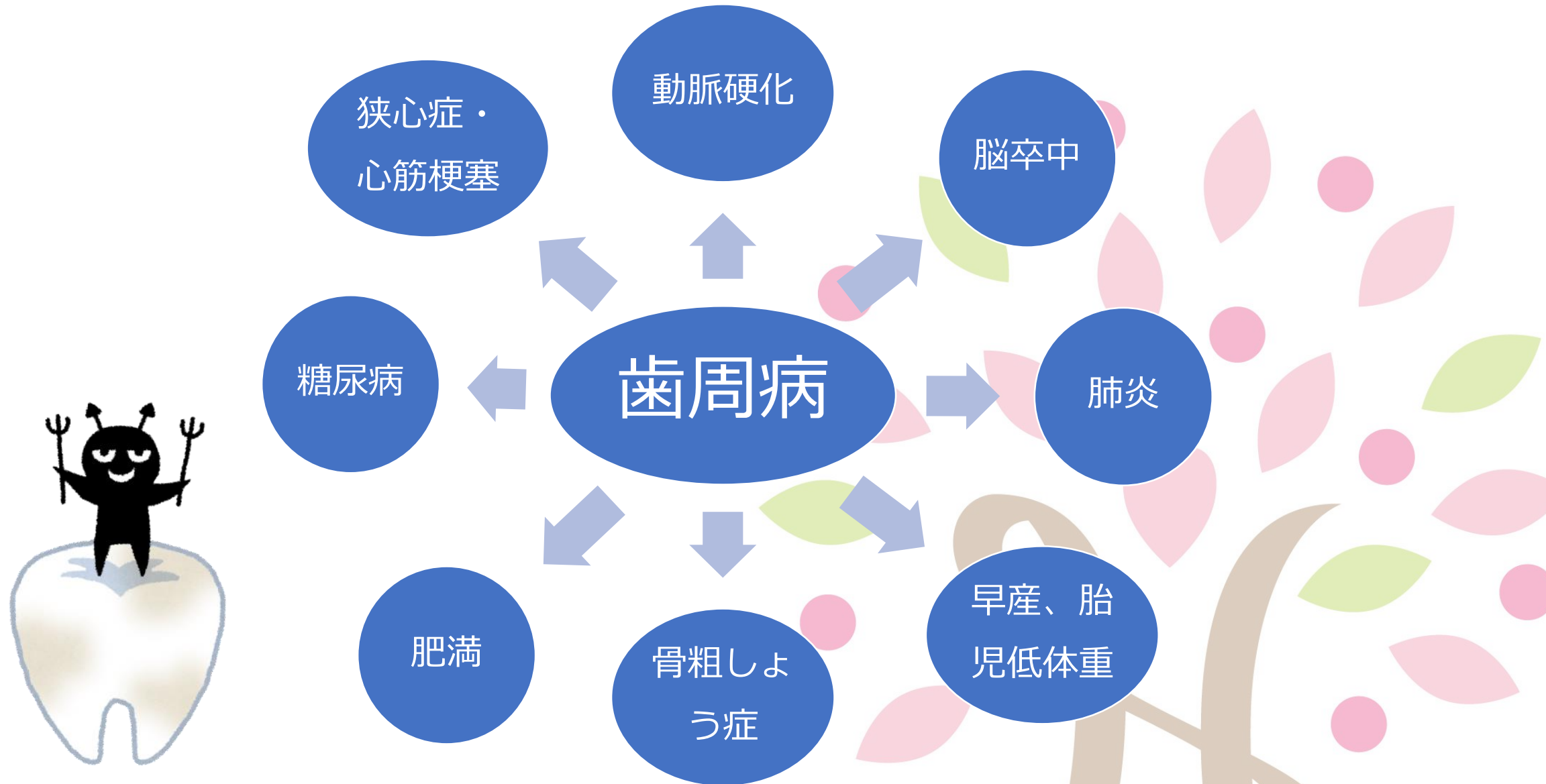


歯みがきの回数と健康



[Kuwabara M, et al. J Cardiol. 2016 Nov 15.](#)

歯周病で増える病気

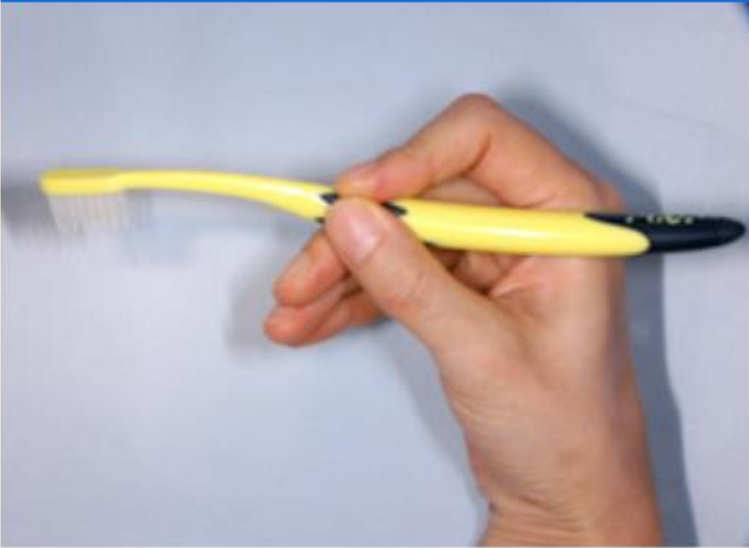


歯みがきについて

どちらの持ち方がよいでしょうか

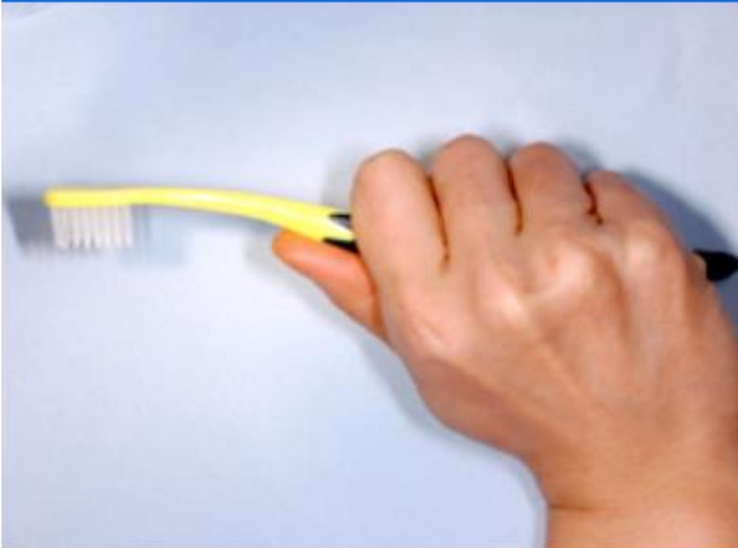
ペングリップ（鉛筆を持つ要領）

特長：細かく磨けて、大人向き



パームグリップ（手を握る要領）

特長：ブラッシング圧が強くなりやすく、子供向き



歯とお口のことは何でもわかる

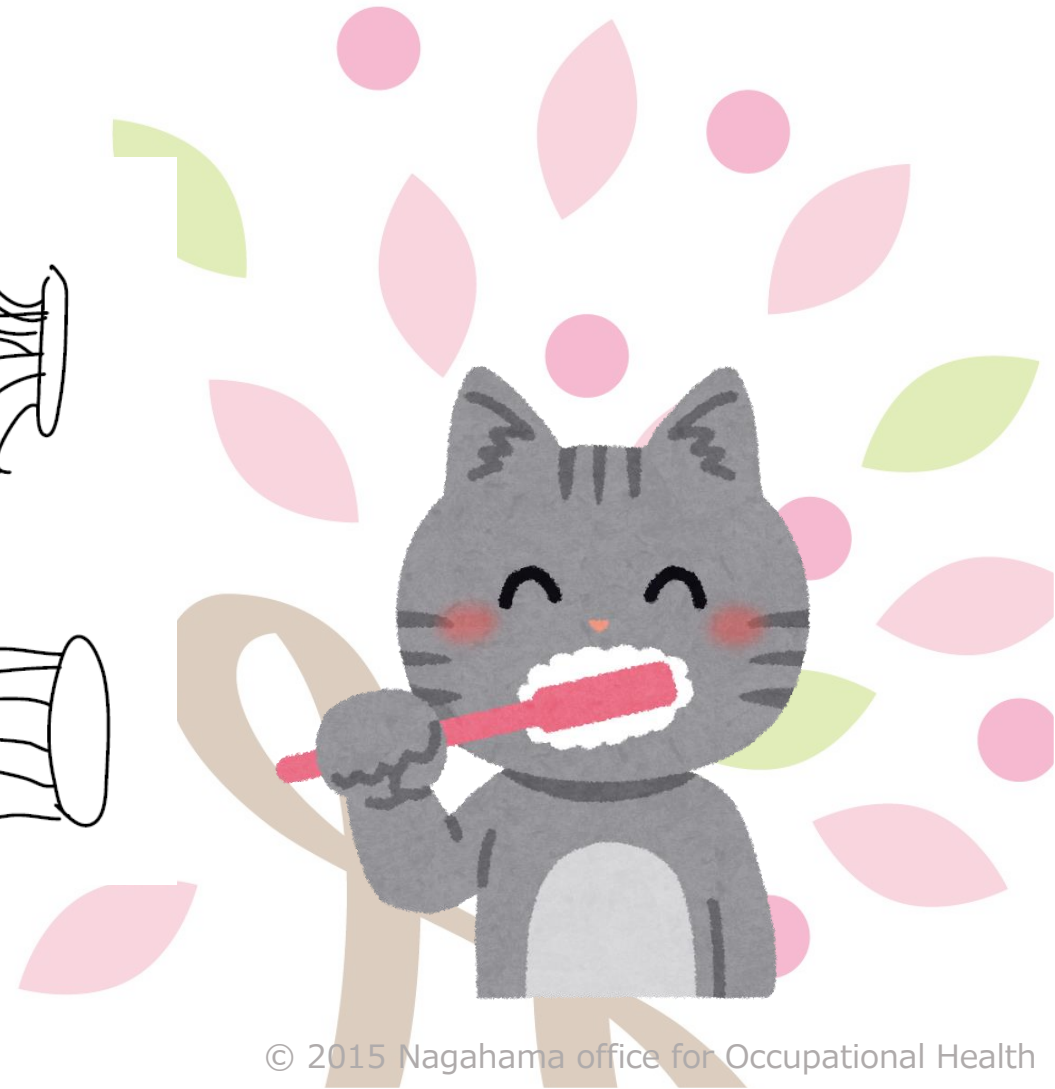
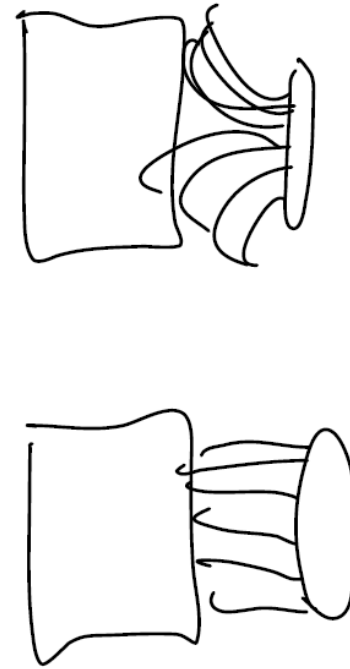
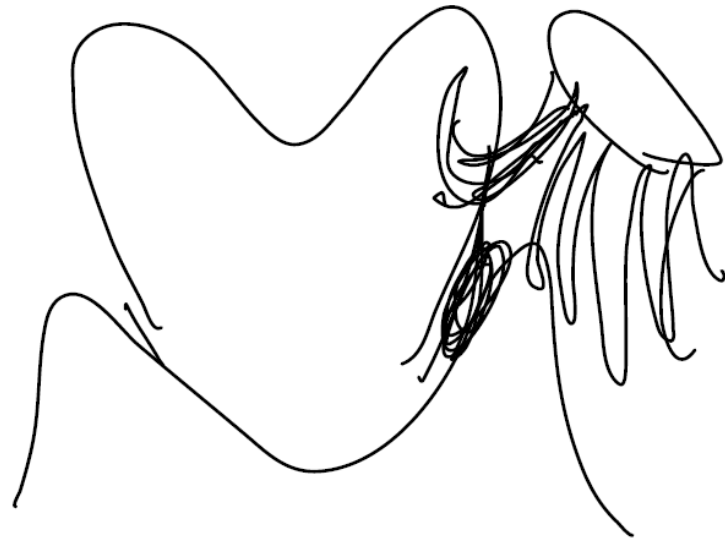
テーマパーク8020 ハチマルニイマル

https://www.jda.or.jp/park/prevent/index08_05.html

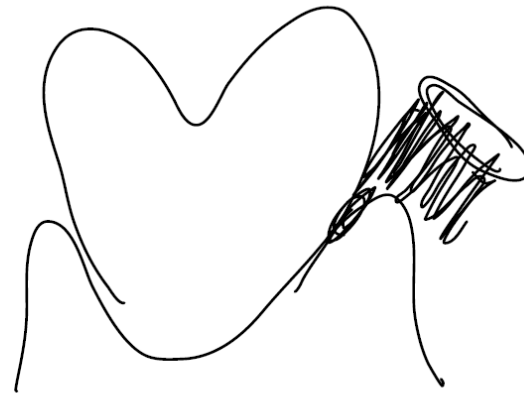
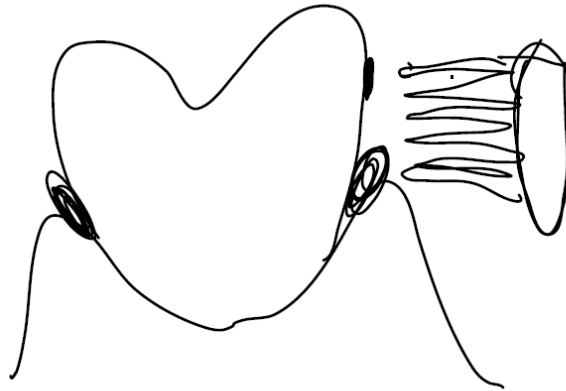
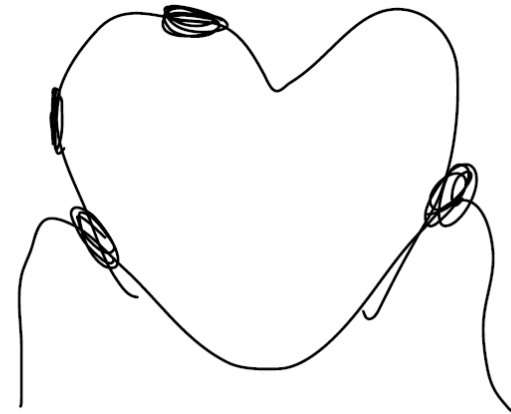
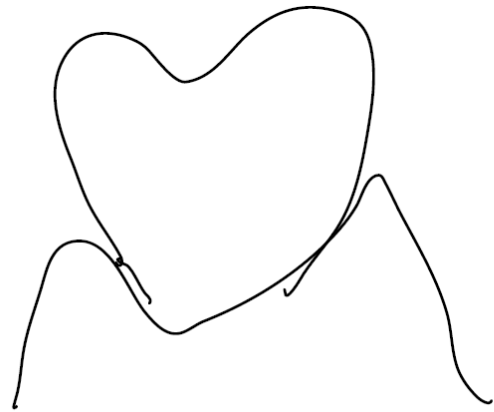


© 2015 Nagahama office for Occupational Health

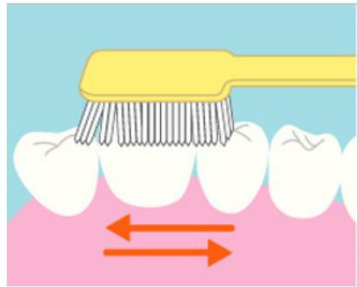
磨くときの強さはどれくらい？



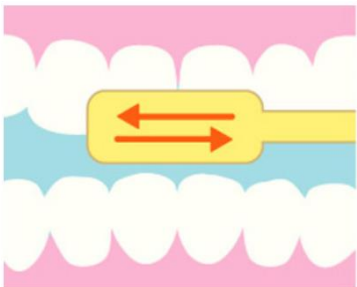
どこに歯石がつきますか？



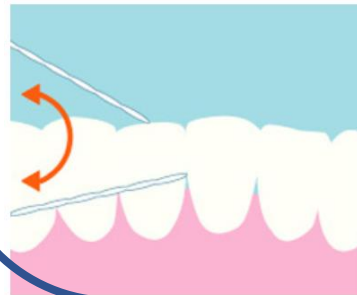
歯ブラシを当てる位置



歯の噛む面の溝に歯ブラシの毛先を当て小刻みに振動する。



歯の表と裏側に歯ブラシの毛先を直角に当て往復運動する。



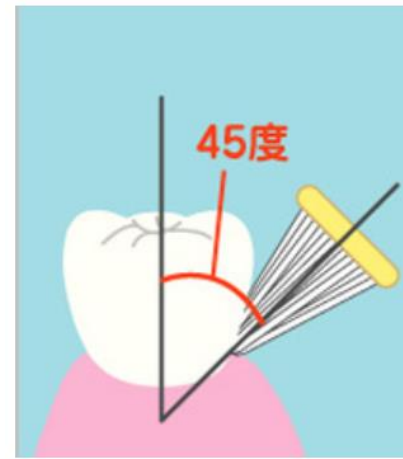
歯と歯の間にデンタルフロスを使用する

虫歯予防

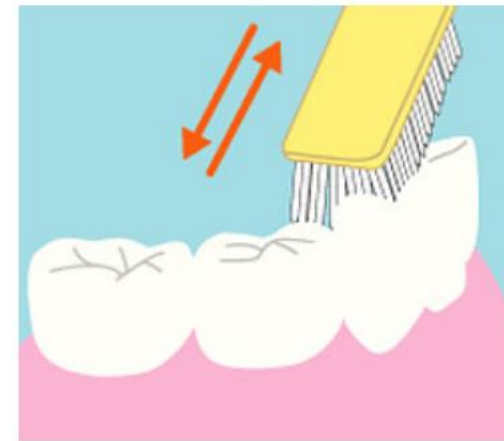
歯とお口のことは何でもわかる

テーマパーク8020 ハチマルニイマル

https://www.jda.or.jp/park/prevent/index08_04.html



歯の表側の磨き方は、歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動する



奥歯の裏側の磨き方は、歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動し、前歯の裏側は、歯ブラシを縦に使用する。



歯と歯の間は、歯間ブラシを使用する。

歯周病予防

産業医 長濱のお気に入りグッズ

- Made of Organicsのオーラル専用ブラシ



- クリニカ フロス&スティック
- 高濃度電解次亜塩素水
- ジェットウォッシャー ドルツ EW-DJ53



ご清聴ありがとうございました

