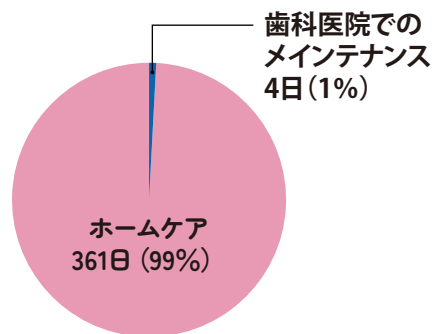


ホームケアの重要性

むし歯や歯周病を防ぐためには、歯科医院でのメンテナンスとご家庭でご自身で行っていただくホームケアが必要です。

年に4回(3ヶ月ごと)にメンテナンスを受けていたとしても1年365日の内の4日ですしかありません。メンテナンスで除去したバイオフィルムの定着を防ぐためにも残りの361/365日のホームケアが重要です。



いつまでもご自身の歯で、食べて笑ってしゃべる人生を送るために、お子さまからシニアまで、ホームケア用品についてまとめた、このパンフレットをご活用ください。



院長
萩野 司

ホームケアの **NEW** ルール

4つの **2**

1日 **2** 回の歯みがき

2 cm歯みがき剤をつける

1回 **2** 分のブラッシング

歯みがき後 **2** 時間飲食しない



神恵内村歯科診療所

TEL. 0135-76-5945

〒045-0301

北海道古宇郡神恵内村大字神恵内村171-2

◎ 診療時間

月曜～金曜：9:00～12:00 / 14:00～18:00

土・日・祝：休診です

◎ ホームページ

keep28-kamoenai.com



神恵内村歯科診療所 ホームケア・ガイド



むし歯・歯周病予防のポイントは
ご家庭でのセルフケアです

0～2歳 (乳歯が生え始める時期)

乳歯のむし歯予防、歯磨き習慣をつける

歯ブラシ ベビー用歯ブラシ

歯磨き剤 フッ素濃度 500ppm 以下

うがい 水で拭き取る程度

- ・ 1日1回は必ず親が仕上げ磨き
- ・ 甘い飲み物を避け、ダラダラ食べを防ぐ
- ・ 寝る前の授乳後は、口の中を清潔にする
- ・ うがいができるまでは無理にさせない

POINT

仕上げ磨き



3～5歳 (乳歯が生えそろふ時期)

フッ素ケアの強化、フロスの導入

歯ブラシ 3～5歳用の歯ブラシ

歯磨き剤 フッ素濃度 500～1000ppm

うがい ブクブクうがいを練習

- ・ フロスを導入し、奥歯の歯間を清潔に
- ・ 食後のうがい習慣をつける
- ・ 夜の仕上げ磨きは小学校低学年まで続ける
- ・ うがいができるようになったらフッ素洗口も

POINT

子ども用歯磨き剤



6～12歳 (永久歯の生え変わり時期)

永久歯のむし歯予防、矯正を考慮したケア

歯ブラシ 小学生向けの歯ブラシ

歯磨き剤 年齢に合わせたフッ素濃度

フロス 糸巻きタイプのデンタルフロス

- ・ フッ素濃度 は 6歳以上 1000ppm、12歳以上 1450ppm
- ・ 矯正治療中ならワンタフトブラシやウォーターフロス

POINT

小学生用歯ブラシ



13～19歳 (思春期)

永久歯の健康維持、歯周病予防

歯ブラシ 大人用のコンパクトヘッド

歯磨き剤 フッ素濃度 1450ppm

フロス 糸巻きタイプのデンタルフロス

- ・ 歯周病予防を意識しはじめる
- ・ 親の管理がなくなるため、セルフケアを習慣化

POINT

デンタルフロス



20～64歳 (成人)

歯周病予防、むし歯リスクの管理

歯ブラシ 大人用のコンパクトヘッド

歯磨き剤 フッ素濃度 1450ppm、知覚過敏対応

フロス 糸巻きタイプのデンタルフロス

- ・ 歯ぐきと奥歯のケアを意識する
- ・ ホワイトニング成分入りの歯磨き剤も
- ・ 3～6ヶ月ごとに歯科医院で定期検診を受ける
- ・ 口臭ケアに舌ブラシも有効

POINT

知覚過敏対応歯磨き剤



65歳以上 (シニア世代)

歯周病予防、ドライマウス対策、入れ歯管理

歯ブラシ 大人用のコンパクトヘッド

歯磨き剤 フッ素濃度 1450ppm、知覚過敏対応

フロス 歯間ブラシ、デンタルフロス

舌ブラシ 舌苔除去で誤嚥性肺炎予防

ドライマウス 保湿ジェル

入れ歯ケア 入れ歯用ブラシ、洗浄剤、保湿剤

- ・ 加齢とともに歯茎が下がり、知覚過敏が増える
- ・ 部分的な清掃にはワンタフトブラシ
- ・ 入れ歯は毎日外して洗浄し、口内も清掃する。入れ歯の下に汚れがたまりやすい

POINT

歯間ブラシ

