

# シニアの歯みがき基本編

このコーナーでは、60才以上で自分でオーラルケアを行える人を想定したシニア世代のオーラルケアについてご紹介していきます。

## シニアの歯みがき

シニアのお口の中は、それまでの治療歴や日々のケアによって千差万別ですので、定期的に歯科医院でお口の中の健康状態をチェックしてもらい、個人個人にあった日々のお手入れ方法の指導を受けるのが理想的です。ここでは、基本的な注意点を紹介します。

シニア世代になると、歯や歯ぐきが弱りがちですので、基本的には力の入れすぎに注意して歯をみがきましょう。ハブラシの毛が寝るほどハブラシを歯に押しつけるのは力の入れすぎです。

また、歯ぐきが下がる傾向にあることから、歯の根元の部分にすき間ができやすいため、歯と歯のすき間や歯と歯ぐきの境目のみがき残しに注意して、ハブラシを小刻みに動かし、歯の1本1本をケアするつもりでこれまで以上に丁寧にみがきましょう。歯ぐきの血行をよくするために、歯ぐきの部分をマッサージするようにやさしくブラッシングするのもよいでしょう。

## シニアならではの歯みがきの注意ポイント

### 1 さし歯



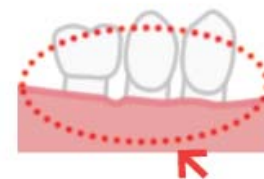
つぎ足したところ、特に歯ぐきとの境目に気をつけていてねいに清掃します。

### 2 詰め物のある歯



詰め物のまわりがむし歯になりやすいので、ハブラシの毛先を到達させて小刻みに動かして清掃します。

### 3 歯の根が出ているところ



歯の根は歯垢がつきやすく、エナメル質より軟らかいのでむし歯になりやすい部分です。歯と歯のすき間も広がるので、ハブラシの毛先をきちんと当て、小刻みに動かし、1本ずつ清掃します。また、歯間ブラシを使うと清掃しやすいでしょう。知覚過敏を予防するためにも、歯をみがくときには、力を入れすぎないようにしましょう。

### 4 歯が抜けたところ



歯が抜けると、歯と歯の間にすき間ができ、歯の根元に食べカスが残りやすく、歯垢もつきやすくなります。ハブラシや歯間ブラシを横から入れて、歯の側面もみがくなど、念入りに清掃しましょう。また、歯が抜けると、かむ力が低下して咀嚼力が低下し、唾液が減って口腔内の細菌が増えやすくなるなど様々な弊害があるため、歯科医に相談し、入れ歯やインプラントを検討してみてください。