



## 検査結果に基づき口内環境改善のためのアドバイス

1. 歯周ポケットや歯垢（プラーク）、舌の表面、歯の表面、歯茎の表面など、口腔内のさまざまな組織の表面に付着する細菌が高い割合でした。高すぎると歯周病や根管感染、口内炎などの原因になります。

① 歯磨きの頻度と時間を増やす: 歯磨きは朝晩の2回だけでなく、食後にも行うようにしましょう。また、歯磨きの時間を3分以上確保することで、プラークや食べかすを効果的に除去できます。甘いものを食べる場合は、食後にすぐに歯磨きやうがいを行いましょう。

② 歯間クリーニングを行う: デンタルフロスを使用して、歯茎の溝の中のプラークや食物のかすをきれいに取り除きましょう。

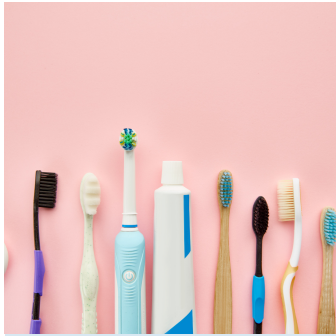
③ 口腔洗浄剤を使用する: 口腔洗浄剤やうがい薬を使用して口内を清潔に保ち、細菌の繁殖を抑えましょう。強すぎるものは良い細菌までも減らしてしまいます。正しいものを選びましょう。

### 2. 口臭や舌苔で増える細菌が非常に高い

① 舌磨きを実践する: 舌苔や口臭の原因となる細菌を除去するために、舌ブラシや舌クリーナーを使用して舌磨きを日常の口腔ケアに取り入れましょう。強くこすりすぎないことがポイントです。（\*下記のピンク枠のボックス内を確認）正しい歯磨きや歯間クリーニングも見直してください。これにより、細菌や食べかすが除去され、口臭や口内の汚れが減少します。引き続き定期的な歯科でのメンテナンスを続けてください。

### 3. お腹の不調

口内環境の乱れは下痢などの症状を引き起こすことがあります。食物や口内の細菌が体内に入り込むリスクが高まります。口腔内の細菌が増えることで炎症が起こったりすると、食物の消化・吸収が妨げられ、消化器系の不調や下痢の症状が現れることがあります。さらに、口内感染症が発生すると口内の細菌が他の部位に感染を広げる可能性があります。その結果、細菌が消化器系に侵入し、下痢などの症状が現れる可能性があります。



# ORAL SELF CARE CHECK SHEET

口腔の健康を促進する習慣をチェックしてみよう！  
担当者と一緒にこれから改善できるところに○をつけよう！

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| 1. 正しい口腔衛生    | 8. 健康的な生活習慣      |
| 2. バランスの取れた食事 | 9. 正しい噛み合わせ      |
| 3. 適度な水分摂取    | 10. よく噛む         |
| 4. 喫煙を避ける     | 11. 口呼吸の改善       |
| 5. 適度なアルコール摂取 | 12. 正しい姿勢の維持     |
| 6. 定期的な歯科検診   | 13. 口腔周囲筋のトレーニング |
| 7. ストレス管理     | 14. ナイトガードの使用    |

正しい口腔衛生のために以下のポイントに注意することが重要です：

1. 歯磨き：
  - ・ 歯ブラシを使って、毎日朝晩の食後に歯磨きを行いましょう。虫歯や歯周病のリスクが高い人は回数を増やしたほうが良い場合があります。
  - ・ 歯ブラシの毛先を歯と歯茎の境目に直角に当て、小刻みに動かして磨きます。
  - ・ 歯と歯茎の間や歯の裏側も忘れずに磨きます。
  - ・ 歯ブラシの交換は、3ヶ月ごとまたは毛先が広がったり損傷した場合に行いましょう。
2. 歯間クリーニング：
  - ・ 歯間ブラシは歯と歯の間隙間に優しく挿入し、軽く動かして磨きます。
  - ・ デンタルフロスは歯茎の溝の中に挿入し、歯の側面に沿わせて上下に動かして磨きます。
3. 口中洗浄：
  - ・ 口中洗浄剤や口腔洗浄液を使って、口腔内の細菌の繁殖を抑えます。
  - ・ 洗口液を選ぶ際には、歯科医の指示に従いましょう。
4. 舌クリーニング：
  - ・ 舌ブラシを使用する：特別に設計された舌ブラシを使って舌の表面を優しく磨きます。舌の奥から前方に向かって、少しずつ力を加えながらブラシを動かします。奥から前にブラシを移動させて、舌全体を綺麗にします。
  - ・ 舌クリーナーを使う：舌クリーナーは舌の表面をこするための道具です。舌の奥から前方に向かって、舌クリーナーを軽く押し付けながらスクレーピングの動作を行います。舌表面の汚れや細菌を取り除くために、奥から手前に向かって繰り返し行います。
  - ・ 舌のクリーニングは歯磨き後に行うことがおすすめです。定期的な舌のクリーニングは口臭の予防や口腔衛生の維持に役立ちます。