

# 歯の磨き方

日本医療福祉生協連・情報誌「COMCOM」より

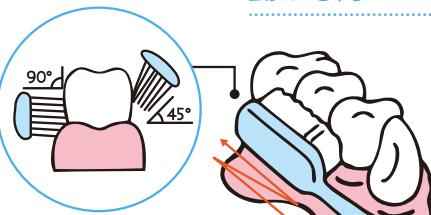
毎日、1日1～2回歯磨きをする人がふえています。ところが、実際に汚れが落とせているかどうか見てみると、歯と歯ぐきの境い目、歯と歯の間に汚れが残っている方が多く見られます。今回は、汚れを落としきる磨き方「スクラビング法」について説明します。

## 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。磨いていても「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しすぎないこと。

### 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本ずつかきます。



### 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

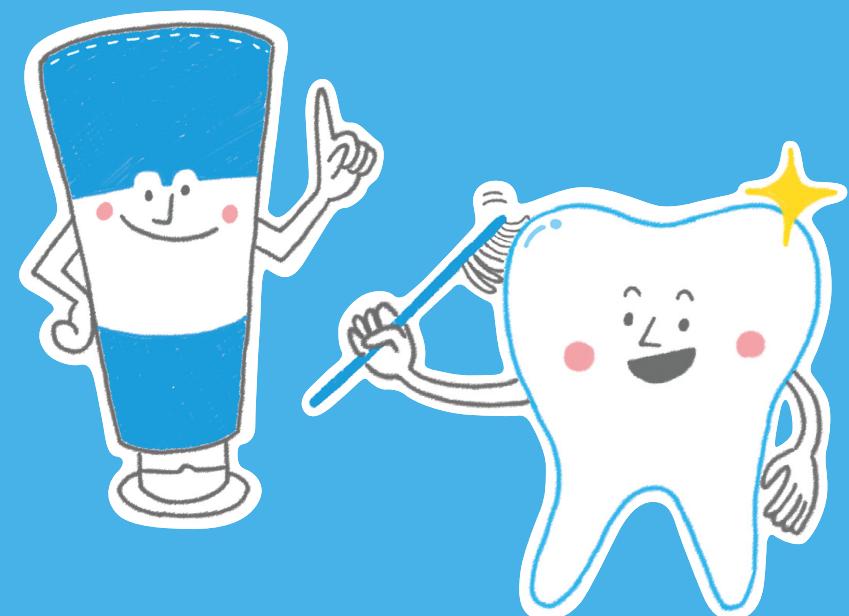
細かい溝に汚れが残りやすい。毛先を溝にしっかりと押しつけてかきます。丁寧に磨く。



寝る前に最低でも  
5分以上のブラッシングが必要です。

発行：「保険で良い歯科医療を」全国連絡会／全国保険医団体連合会  
〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-5-5 新宿農協会館  
TEL 03-3375-5121 FAX 03-3375-1862

# 保険で良い歯科医療の実現を



署名へのご協力、ありがとうございました。

昨年、みなさまにご協力いただきました『お金の心配がない「保険で良い歯科医療」の実現を求める請願署名』は約30万筆集まり、衆参55人の国会議員が紹介議員となり、請願しました。今後も国民の声を国政に届けるよう取り組んでまいりますので、引き続きご協力をお願い致します。

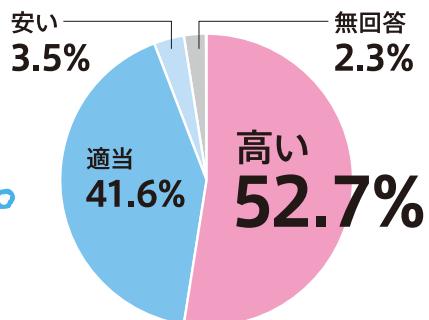


# お金の心配をせず 保険で良い歯科医療を

## ■ 窓口負担が高い

市民アンケートでは、窓口負担が高いと答えた人が5割を超え、とくに10代から60代では、6割近くにのぼります。重症化する前に治療が行えるよう、窓口負担の軽減が必要です。

歯科の保険の  
窓口負担は

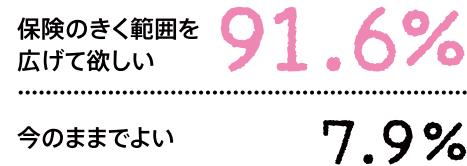


## ■ 保険のきく範囲を広げて欲しい

国民生活や雇用状態の深刻さなどが受診の手控えに影響を与えてることは明らかです。また、歯科では保険のきかない治療が多くあることも影響しています。

私たち歯科医師は患者さんがお金の心配をせずに歯科受診でき、早期発見、早期治療ができるよう保険治療の充実を願っています。

歯の治療には  
保険のきかない治療が  
ありますかどう思いますか



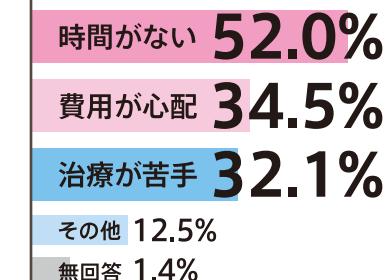
毎年、10月8日の「入れ歯の日」から11月8日の「いい歯の日」の期間、歯と健康の大切さについて、全国各地で市民にアピールする全国キャンペーンをおこなっています。

歯・入れ歯の何でも電話相談、入れ歯供養祭、市民シンポジウム・講演会など多彩に取り組んでいます。

## ■ 「時間がない」「費用が心配」 4割が「治療を放置」

「歯は健康にとって大切」と考えている人が全体の9割以上いる一方、「治療を放置している」人が4割近くに達しています。その主な理由は「時間がない」「費用が心配」などです。

治療を  
しない理由



出典(3つの図とも)  
「歯科医療に関する市民アンケート」2011年より

多くの歯科医師は、すべての世代にわたって、患者さんがお金の心配をせずに受診でき、丁寧で良い治療ができるよう、重症化を防ぐために早期発見・早期治療ができるよう保険治療の充実を願っています。歯科の「保険のきく範囲を広げてほしい」という患者さんの強い願いは、多くの歯科医師の願いでもあります。保険治療の拡充を願う歯科医師とともに力をあわせて、保険で良い歯科医療の充実の実現に向けた運動をすすめましょう。

詳しくは [保団連](#)

全国保険医団体連合会 <http://hodanren.doc-net.or.jp/>  
「保険で良い歯科医療を」全国連絡会 <http://yoisika.doc-net.or.jp/>

