

# オーラルフレイル予防教室 Q&A

**Q 1** お母さんが虫歯になるとお年寄りになってから歩くのが難しくなると言います。僕は嘘だと思うのですが本当ですか？

**A 1** 虫歯で多くの歯が無くなってしまうと重いものを持つことも歩くことも満足に出来なくなることがあります。しっかりと歯を磨いて、定期健診を受けて、むし歯にならない丈夫な歯を長く大切にしてください。

**Q 2** 歯垢チェックの液体（ピンク）の使用頻度はどれくらいが良いでしょうか

**A 2** 回数に決まりはありませんが、一度染め出して歯垢の残り具合をチェックしたら、しばらくは上手に磨く練習をしていただき、時間をおいてあらためて染め出して以前より上手に磨けているか確認するのがよいと思います。1週間おきを目安に使用してみてもいいでしょうか？ 尚、染め出し液の色素は食品添加物に含まれているものですので繰り返し使用しても安全です。

**Q 3** 小六女子です、二年間矯正をしていました、今は保定期間ですが、歯のケアで今後気をつけていったらいいことを教えてください、虫歯は一本もありません

**A 3** 虫歯が一本もないということは、ご家庭できちんと口腔ケアができていた結果だと思えます。矯正治療後だからと言って口腔ケアのやり方が変わることはありません。かかりつけの歯科医院で継続して定期健診、口腔ケアを続けてください。

**Q 4** 死ぬまで自分の口から食べることができる体に優しい歯の毎日ケアの仕方は？

**A 4** 1本1本丁寧に磨く意識をもって歯ブラシしてください。歯の隙間はデンタルフロスを使うと挟まったものも簡単に掃除出来ます。年齢とともに歯ぐきが下がってくると隙間を磨くための歯間ブラシも有効です。適切な掃除の仕方を学んで健康な歯を長く維持してください。

**Q 5** 歯を白くするにはどんな方法がありますか

**A 5** 日々の生活で着いてしまう着色を落とすことであれば、歯垢や歯石を除去するクリーニングで落とすことが出来ます。掃除では取れない元々の歯の色を白くしたい際にはホワイトニングという治療があります。詳細に関しては歯科医院にてご相談ください。