

# STAY HOME 歯科

無料

家でできる  
口腔ケア情報  
満載!!

役に立つ!!  
100均・ドラッグストアで買える  
オススメハミガキグッズ!!

実は気になってた!!口臭の原因と  
予防について



意外と知らない!?  
入れ歯の汚れるところや  
お手入れ方法!!

お口の中をキレイに  
からだも健康でいよう!!



Q

どんなところに  
汚れが付きやすいの？

歯と歯茎は もちろん

A

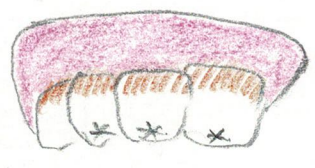
治療済みのかぶせものにも

注意!!



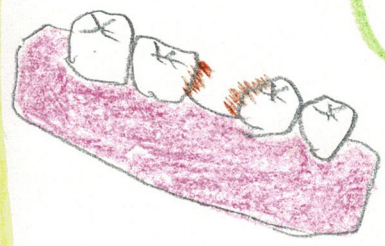
A

① 歯と歯茎の間



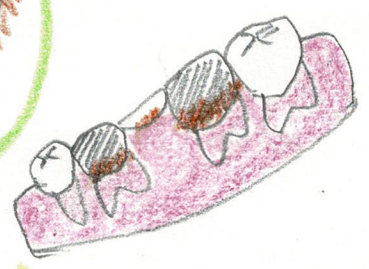
A

④ 抜けている歯の  
まわり



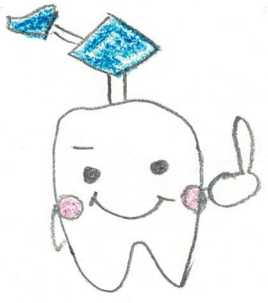
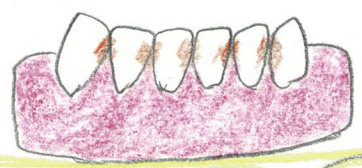
A

③ かぶせもののまわり

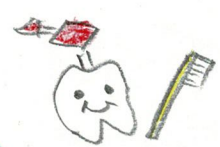


A

② 歯と歯の間



どこに汚れが付きやすいのか、ポイントを知っていると、ハシガキの時間も短く、より、キレイにすることが出来ますね。



ハシガキの当時は...

NEXT PAGE



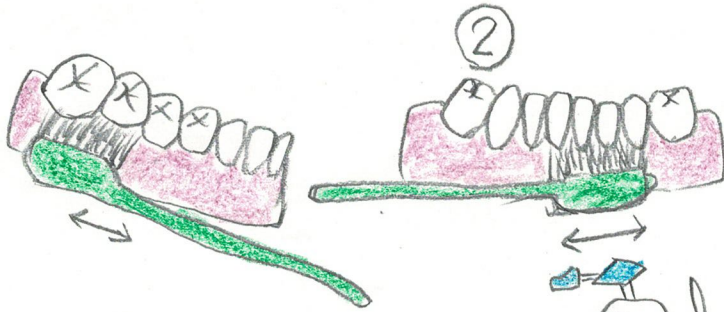
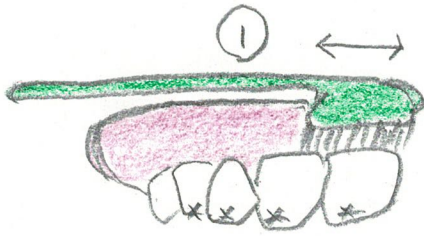
Q 歯ブラシの当て方のコツは？

A

歯だけではなく  
歯ぐきも意識して

< 歯と歯茎の間 >

歯茎にも毛先が当たるように、マッサージするイメージで、細かく動かして磨きましょう



歯茎の外側は、口をじぎみにして、ちゃんと磨きましょう😊

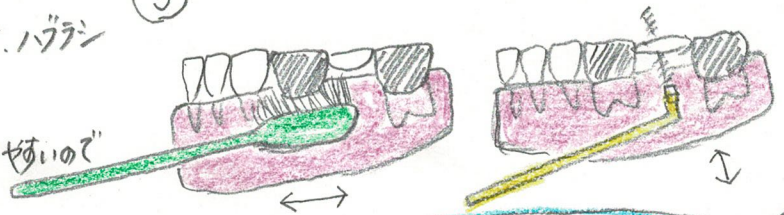
口を大きくあけると頬にかがり、ブラシが入りにくく、磨きにくくなるのでね!!

< かぶせてある歯のまわり >

かぶせてある歯のまわりは、特に細かい汚れが残りがちなので、歯の根元に毛先を当て、ブラシをゆするようにならぬように動かしましょう。

つなごうにかぶせもののまわりも、汚れが残りがちなので、忘れずに😊

③

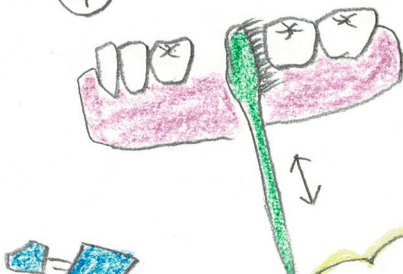


つなごうにかぶせもののまわりは、歯間ブラシがオススメ。歯と歯の間(すま)が広いところの汚れも、スムーズにとる事ができますよ

④

< 抜けている歯のまわり >

ブラシを横に向け、抜けている歯の横の歯を磨きましょう



入れ歯が入っている場合は、入れ歯を外してから磨きましょう!

※ 歯茎が腫れていると、歯茎から出血することがあります。汚れが原因の出血なので、心配せず、逆にしっかりと磨くようにしていれば、歯茎はひきまり、出血もなくなります😊



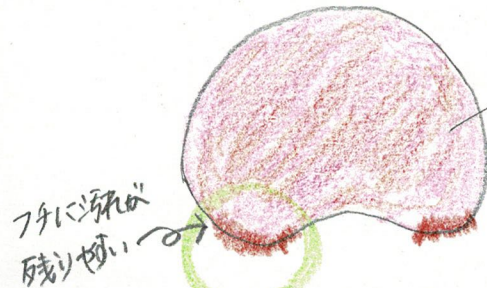
Q

入れ歯はどこが汚れるの？

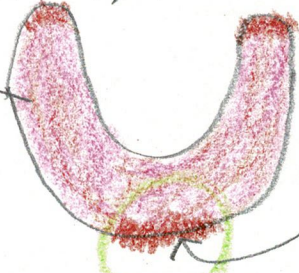
A

裏側やフチ、細かいところに汚れ  
がつきます。

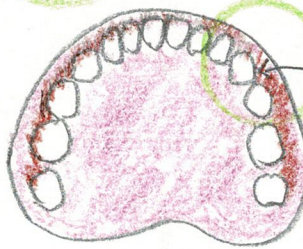
< 汚れのつきやすいところ >



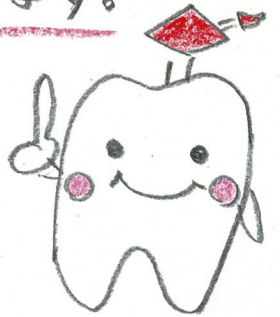
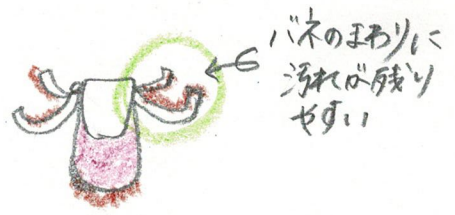
外にあとには雑菌のたまりが  
残っています



下の入れ歯はカーブになっているので  
汚れが残しやすい



人工歯と歯茎の  
境目の段差に  
残りやすい



😊 入れ歯もケアしよう 😊

流水下で毎日洗いましょう

入れ歯洗剤は、毎日使用するのが理想ですが、きれいに洗ってれば、2~3日に一度の使用でも大丈夫です。 汚れをブラシで落とすことが大切です。

⚠️... 注意点... ⚠️

研磨剤入りハシガキ粉 ❌

→ 研磨剤により傷がつき、雑菌が増える原因になります。

熱湯消毒 ❌

→ 変形の原因になります。



普段歯を磨くときに使う  
ハシガキ粉は、ほとんどに  
研磨剤が入っています。

研磨剤なしのハシガキ粉には、  
入れ歯専用のものや、ジュリエット  
などがありますが、  
『食器用洗剤』でも代用  
できますよ 😊



入れ歯用ブラシ



歯  
ブラシ

医院では、入れ歯用、ブラシ  
や、バネ用ブラシを使用しますが、  
ブラシで代用もできます。

ブラシで代用するときは、硬めのブラシがオススメです。

入れ歯用ブラシは100均 (ダイソー) でも売っています 😊



Q

寝たきりの方や  
お口をゆすげない方のケアは？

A

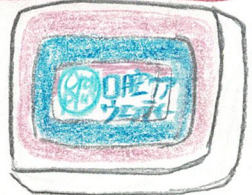
口腔ケアウェットティッシュ  
があります！！

歯磨き+ケアティッシュによる拭き取りが効果的です  
上下入れ歯の方も 口腔内の拭き取りに◎



100枚入 約800円

WAKODO  
オーラルプラス  
口腔ケア ウエット



60枚入 約400円

(お近くのドラッグストアで購入できます)

訪問歯科では衛生士がケアする際

- 粘膜を刺激して、唾液分泌を促したり
- 口輪筋のマッサージを行ったり
- お口の中に保湿ジェルを塗布しています

- 服薬
- 加齢による自浄作用の低下
- 水分摂取不足 等で

お口の中は、とても乾燥しています

WAKODO  
オーラルプラス  
うるおいミスト



カワエト  
マウスケア  
口腔ケアジェル (ウキ・イチゴ)



40g 約400円  
(お近くのドラッグストアで  
ご購入できます)



Q 口臭が気になります  
どんなケアが必要ですか??

A 手軽に使える  
舌ブラシがおすすめ

舌の上にも  
細菌がたくさん!!  
とても汚れているんです

通常、舌の上が薄くすら全体に白いのは正常です  
分厚くなっていたり、乾燥している汚れを取り除く際

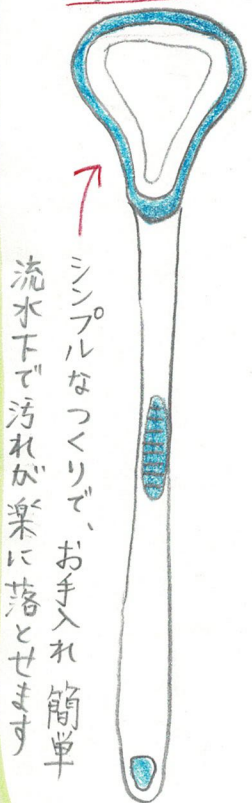


保湿 や ふやかしてから、優しく掻きだしています

- ・ マウスウォッシュ、ミスト (・ うがいをする)
- ・ 口腔ケアジェル (・ コップに水を入れ、スポンジブラシで湿らす)

最近では、口腔ケアや介護ケア用品も様々なドラッグストアや100円ショップ等で簡単に手に入ります

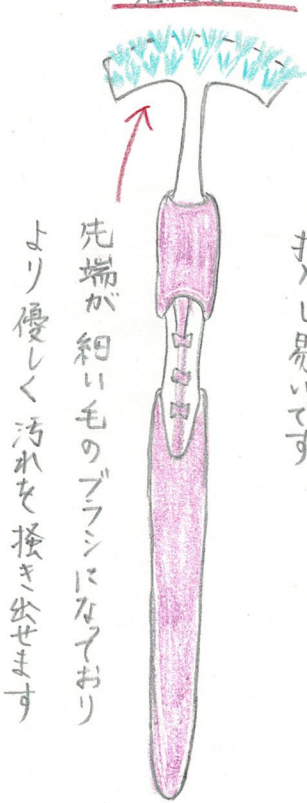
ダイソー  
舌ブラシ  
ラバータイプ



↑ シンプルなつくりで、お手入れ簡単  
流水下で汚れが楽に落とせます

1本入 100円

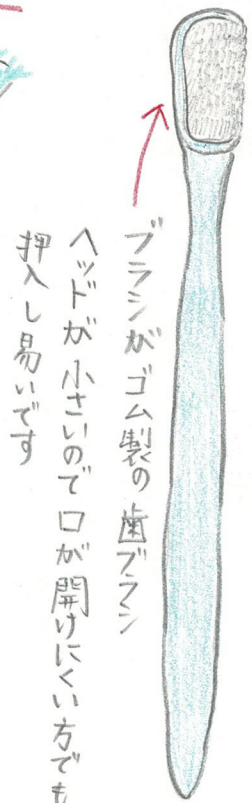
ダイソー  
舌ブラシ  
先細毛タイプ



↑ より優しく汚れを掻き出せます  
先端が細い毛のブラシになっており

2本入 100円

ダイソー  
ゴム製歯ブラシ

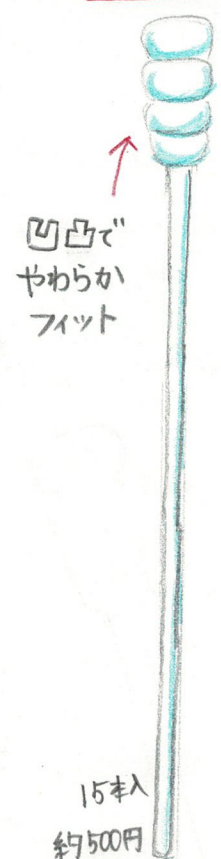


↑ ブラシがゴム製の歯ブラシ  
ヘッドが小さいので口が開けにくい方でも  
押し易いです

2本入 100円

カワモト  
マウスピュア

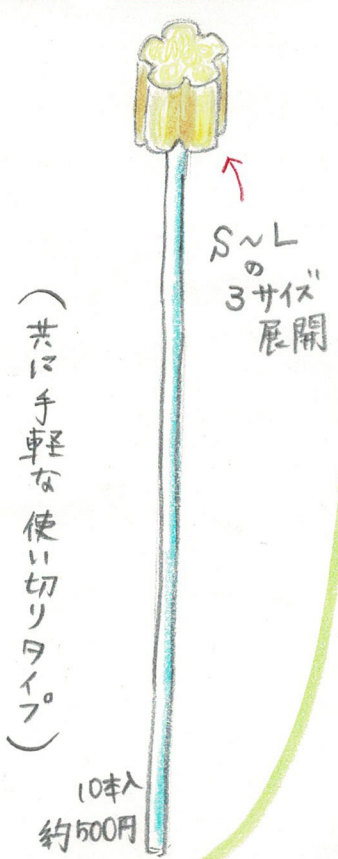
口腔ケア綿棒



↑ 凹凸で  
やわらか  
フィット

15本入  
約500円

口腔ケアスポンジ



↑ (共に手軽な使い切りタイプ)

S~L  
のサイズ  
展開

10本入  
約500円



# Q どんな歯磨き粉があるの？

# A

歯磨き粉には

チューブに入った  
ペースト泡タイプ

研磨剤  
発泡剤

含まれる

ジェルタイプ

研磨剤  
発泡剤

含まれない

液体タイプ

● 施設の方にお薦めしているのは、

拭き取りが容易で誤嚥リスクが低い **ジェルタイプ**です。

● ご自身で磨いていただいている方にも、

発泡剤が含まれていないので泡立たず、しっかり時間をかけて磨いてもらえる利点もあります。

Wakodo  
オラプラス  
マイルド歯磨きジェル

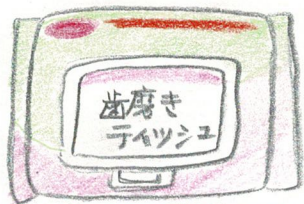


100g 約800円

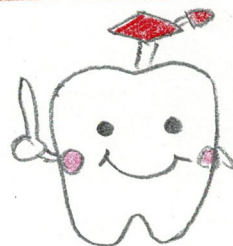
研磨剤・発泡剤不使用

ハピース  
歯磨きティッシュ

90枚入 約600円



歯磨き嫌いの方に  
オススメ!!  
フルーツ香料の  
子供ジェルが高評価



ドラッグストア等では  
歯磨きコーナー以外にも介護コーナーにあります!!

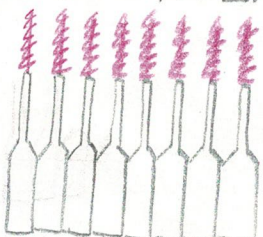
汚れを取り除くという点においては  
ブラッシングが大事!!  
歯磨き粉は、ほんの少しで十分です

100円ショップ等で様々なケア用品の  
取り扱いはあります。  
どのタイプが合うか、一度お試しに  
使ってみるのも良いですね!



3本~5本入 100円

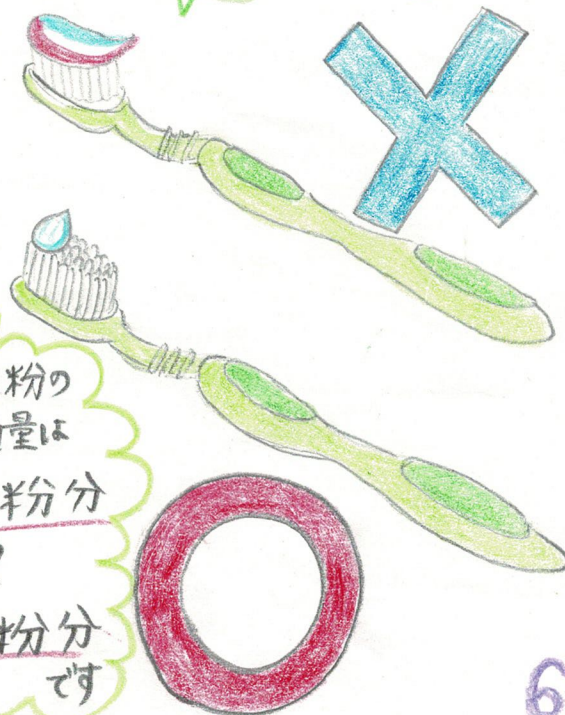
ガータイプのソフト歯間ブラシ



10~15本 100円

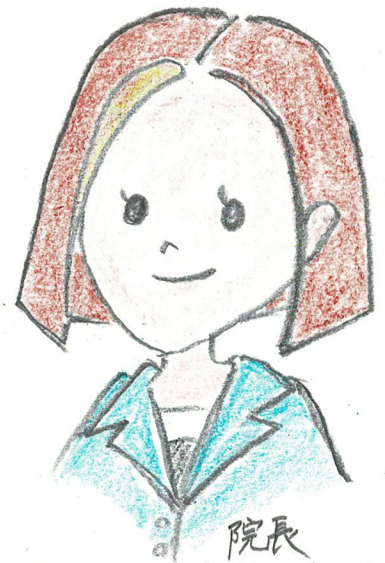
- 歯間ブラシ
- 舌ブラシ
- デンタルフロス
- デンタルピック
- 歯磨きシート
- 入れ歯用ブラシ

歯磨き粉の  
適量は  
小豆1粒分  
?  
大豆1粒分  
です



— 編集長あしがき —

はじめましてナカマデンタル院長中浜彩と申します。  
私たちは訪問歯科に特化した歯科医院です。  
普段は津・松阪市内の高齢者施設、  
居宅、障がい者施設などに出向き  
歯科診療を提供しています。



院長  
中浜彩

現在は新型コロナウイルス感染防止の為、診療範囲を限定し訪問にお相手  
自粛に伴い皆様に歯科診療の行き届かない期間が続いており  
口内環境の悪化が心配されます。

冊子では施設やご自宅で出来る簡単な口腔ケアや  
100円均一、ドラッグストアで購入できる道具を紹介しております。  
少しでも皆様の健康のお役に立てれば幸いです。

健康なお口と身体で、このピンチを乗り越えていきましょう。

また自由に皆様の元に伺える日をナカマデンタル一層楽しみにしております。

訪問歯科 ナカマデンタル

TEL 059-255-0620 FAX 059-993-7178

〒514-1125 三重県津市久居元町1870-7 ナカマデンタル事務局

診察時間：月～金 9:00～17:30 休診日：土・日・祝

☑ nakahama.dental@gmail.com

🌐 <https://www.nakahama-dental.com/>

☆ このデータは、HP上でダウンロードしていただけたので、よろしければご利用ください