

# 細菌カウントを用いた口腔衛生指導項目一覧

		歯科医師からの細菌数レベル別アドバイス
レベル 1	 10万個未満	非常にきれいな口腔環境です。 この調子で継続して清掃していきましょう
レベル 2	 10万～ 100万個未満	きれいな口腔環境を保っています。 更に細菌数が減少するようお口の隅々まで清掃しましょう。
レベル 3	 100万～ 300万個未満	きれいに清掃できています。 歯間ブラシや舌ブラシを使用し、 丁寧に清掃して細菌数を減少させましょう。
レベル 4	 300万～ 1000万個未満	平均的な細菌数レベルです。 歯の裏側や臼歯の側面などの清掃しにくい場所を丁寧に注意して 清掃するようにしましょう。
レベル 5	 1000万～ 3000万個未満	少し細菌数が多いです。1日3回毎食後の清掃やうがいを徹底し、 歯の裏側や臼歯の奥などの清掃しにくい場所を 丁寧に時間をかけて清掃しましょう。 一度歯科医院でのブラッシング指導を受けてみてはいかがでしょうか。
レベル 6	 3000万～ 1億個未満	細菌が多いです。清掃方法の見直しを行いましょう。 入れ歯を装着していれば入れ歯のお手入れも行いましょう。 一度歯科医院での専門的清掃も検討しまししょう。
レベル 7	 1億個以上	非常に細菌数が多いです。 一度歯科医院での専門的清掃をお勧めします。

口腔内細菌数は個人差、飲食状況や測定時間帯によって変動する場合がありますので、上記内容はあくまで一般的なアドバイスとなります。