

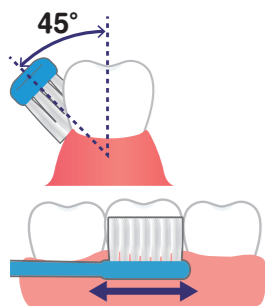
今日からできる! 正しいブラッシング方法

～毎日の歯みがきでお口の健康を守りましょう～

歯みがきは、むし歯や歯周病を防ぐ基本です。ただし「みがいている」と「みがけている」は違います。ポイントを押さえて、効果的な歯みがきを心がけましょう。

1 歯ブラシの当て方

歯と歯ぐきの境目に、歯ブラシを軽く当てます。

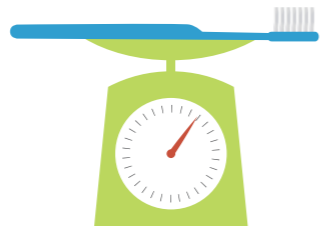


ポイント

- 歯の表面は歯ブラシを直角に当ててみがく
- 歯と歯ぐきの境目は45度の角度でみがく
- 1～2本ずつ小刻みに動かす

2 力を入れすぎない

強くみがくと、歯ぐきを傷つけたり、歯が削れたりする原因になります。



ポイント

- 歯ブラシの毛先が広がらない程度
- 軽く持つ(ペンを持つように)がコツ

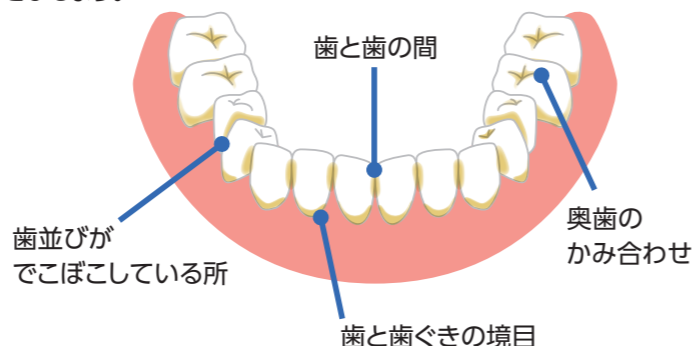
3 みがき残しやすい場所を意識

特に汚れが残りやすい場所は、意識して丁寧にみがきましょう。

ポイント

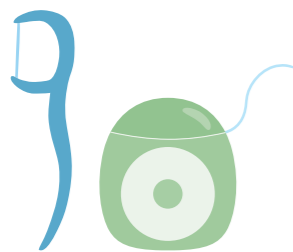
みがき残しやすい場所

- 奥歯のかみ合わせ
- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯並びがでこぼこしている所
- 歯の裏側(特に前歯)



4 歯ブラシ+補助用具

歯ブラシだけでは、汚れの約6割程度しか落とせないといわれています。



ポイント

- 併用がおすすめ
- 歯間ブラシ
- デンタルフロス

1日何回みがく?

基本は1日2～3回。食事の後の歯みがきを心がけましょう。唾液の分泌が減り、口の中が乾燥する就寝中は細菌が増えやすいため、夜の歯みがきは特に重要です。毎日のケアでむし歯や歯周病を予防しましょう。



特集

健康な身体づくりはお口から

毎年、6月4日から10日までの一週間は「歯と口の健康週間」とされています。この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発を行い、歯科予防の習慣をつけることで歯の寿命を延ばし、健康な身体づくりの増進を目的としています。

健康な歯と口を維持することによって、快適な食事や会話が楽しめるようになり、心や身体の健康にもつながります。

今月号の特集のテーマは「健康な身体づくりはお口から」

お口のトラブルについての解説や正しいブラッシングの方法、町内の学校での口腔ケアの取り組みなどについて紹介します。また、歯科医師の井口先生へインタビューを行い、歯と口の健康についてお話を伺いました。

「食べる」「話す」「笑う」

毎日の健康はお口の健康から始まりま。この機会に、歯と口の健康についてあらためて考えてみませんか。