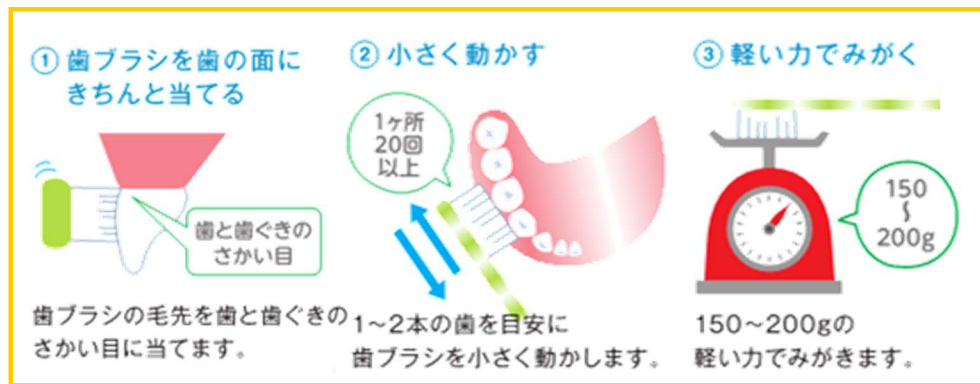


保護者向け 歯と口の健康便り

2020年度発行
「歯みがきのキホン編」

見直してみよう！ 歯みがきのキホン

普段どんな風に歯をみがいていますか？ゴシゴシと強く、大きく動かすなどいろいろなみがき方がありますよね。
歯並びや歯の形は、一人ひとり違ってとても複雑です。きちんと歯垢を落とすための歯みがきのキホンである大切な3つのポイントがあります。
この機会に毎日の歯みがきを見直していただくといいですね！

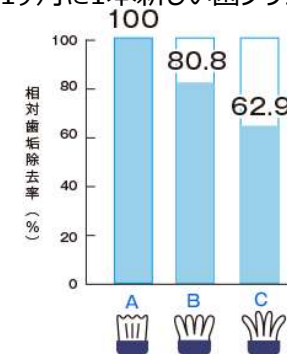


歯ブラシはどのくらいで交換するのがいいの？

どのくらいのペースで歯ブラシを交換していますか？2~3ヶ月に1本のペースで交換される方が多いと思いますが、どのくらいで交換するのが良いのでしょうか？
実は、歯ブラシは1ヶ月に1本のペースでの交換が理想です。
新しい歯ブラシで歯垢が100%落ちるとします。毛先が少し開いた歯ブラシでは80.8%、毛先の開いた歯ブラシでは62.9%しか歯垢を落とすことができません。
つまり、同じようにみがいていても歯垢の除去率に差が出てしまいます。
毎日のオーラルケアを効率よく行うために、1ヶ月に1本新しい歯ブラシを使ってください。

歯ブラシの毛先の開き具合と歯垢除去率

- A 新しい歯ブラシ
- B 毛先が少し開いた歯ブラシ
- C 毛先が開いた歯ブラシ

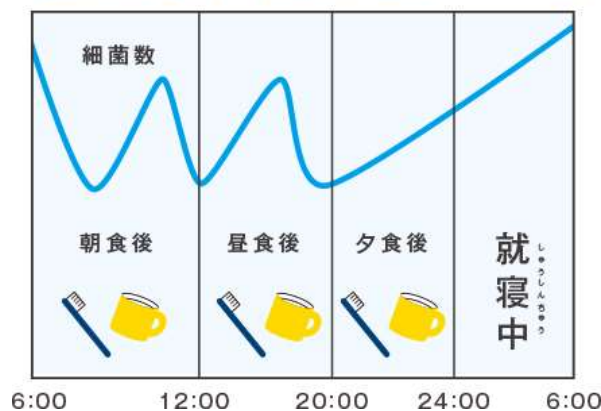


(公財)ライオン歯科衛生研究所調べ
(日本小児歯科学会 1985)

家族みんなで毎食後の歯みがきを続けましょう！

食後の口の中で、細菌が糖分を栄養にして歯垢をつくり、歯垢の中で細菌がどんどん増えていきます。細菌の増殖を抑えるために、毎食後きちんと歯みがきをすることが大切です。よりよい生活習慣のためにも、食後の歯みがきを家族で続けましょう！

唾液(だえき)中の細菌数の変化イメージ図



歯みがきを通じてよい生活習慣を身につけ、家族みんなで3つのポイントを意識した歯みがきを継続的に行いましょう。お口を清潔に保つことで、からだの健康維持にも繋がります！

第77回全国小学生歯みがき大会のお知らせ

歯みがき大会は小学生に歯と口の健康に関する気づきと健康意識を育てることを目的に開催される大会です。大会の内容は下記日程にてホームページで閲覧いただけますので、家族でぜひご覧ください！

①第77回全国小学生歯みがき大会 本編映像配信
歯みがき大会本編映像をインターネット上でご覧いただけます。

配信期間 6月1日(月) 10:00 ~

②大会監修 安井先生のメッセージ ~歯みがき大会と家庭との連携~
大会を監修いただいた明海大学学長 安井利一先生が、大会参加前・大会参加後にご家庭で、取り組んでいただきたい内容をお届けしております。

配信期間 5月8日(金) 10:00 ~ 6月30日(火) 24:00

全国小学生歯みがき大会 TOPページ

<https://www.lion-dent-health.or.jp/ldhevent/>

