

保護者向け 歯と口の健康便り

2019年発行
「歯みがきのキホン編」

見直してみよう 歯みがきのキホン

普段歯をみがくとき、どんな風にみがいていますか？
ゴシゴシ、大きくみがくなど、いろいろなみがき方がありますね。
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には大切なポイントが3つあります。
まずは、歯のみがき方3つのキホンをきちんと行うことが大切ですから、
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！



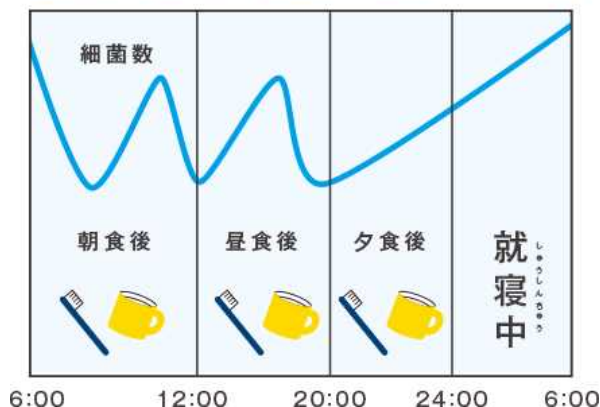
家族みんなで毎食後の歯みがきを続けましょう！

食べた後の口の中では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。

歯垢が増えるのを抑えるためにも、毎食後きちんと歯みがきを行うことが大切です。

よりよい生活習慣を作るためにも、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

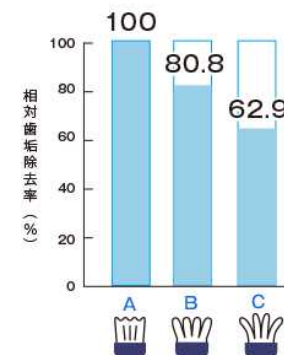


歯ブラシはどのくらいで交換するのがいいの？

皆さんは普段どのくらいで歯ブラシを交換していますか？
2~3ヶ月に1本ペースで交換される方が多いようですが、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本ペースで交換するのが理想です。
新しい歯ブラシで落ちる歯垢を100%とすると、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歯垢を62.9%しか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も、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)

歯と口についてもっと知りたい方におススメ 小学生歯みがき研究サイト「歯みがKids」

身体も心も大きく変化していく小学生の時期は、よい生活習慣を身につける、とても大切な時期です。そこで、歯と口の健康や歯みがきの方法など、親子で一緒に学べるコンテンツを用意したサイト「歯みがKids」を公開しています。小学生の自立を促し、家族みんなで良い生活習慣をつかっていくために、お役立ただけければ幸いです。

小学生歯みがき研究サイト「歯みがKids」

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

