



えが お

内容

- ・「いい歯の日」について
- ・歯と口の健康週間カードについて

R6.11.8（金）発行

11月8日は、「いい歯の日」です！

11月8日は、11（いい）8（は）ということで、「いい歯の日」に制定されています。

最近では、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「**8020運動**」が盛んに呼びかけられています。お口が健康だと良いことがたくさんあり、健康で長生きすることが分かっています。

日頃から、むし歯や歯肉炎にかからない歯みがきはできているでしょうか？

一生使う大切な歯ですので、歯と口のケアについて、再度ポイントを確認しましょう！

むし歯や歯肉炎を予防するための歯みがきのポイントはなにか？

- ・磨く回数 「食べたら磨く」が基本です。
- ・握り方 ベングリップ（えんぴつ持ち）がよいでしょう。
- ・磨き方 歯2本ぐらいを目安に、10～20回小刻みに動かします。



みがく順番を決めてみがくと、みがき忘れの防止になります。

歯と歯の間の汚れを取るためのポイントはなにか？

デンタルフロスなどを使いましょう

歯と歯の間のプラークをとる効果



歯ブラシだけだと半分くらいしかとれないんだね。デンタルフロスを使わなくちゃ！



11月1日～30日は

「にいがた健口文化推進月間」でもあります。

「健口」とは、「健やかな口」を意味する造語です。

お口が健康だと良いことがたくさんあり、**健康で長生き**することが分かっています。食べることは生きることです。心と体の健康を保ち豊かな毎日を送るためには、**よく噛んで**美味しく食事ができる

ことが大切です。そしてそれらを支えるものは、「**お口の健康**」です。

健口文化とは、お口の健康のための**心がけや行動**が、習慣として家庭や地域に根付き、当たり前**に親から子、子から孫へ**伝わる文化です。

新潟県は、むし歯は少ないけれど、無くなったわけではないんだ。

それに、歯肉炎の問題も忘れちゃいけないね。

それから、子どものころに根付いたお口の健康に良い習慣が、大人になると必ずしも続いていることもあるから、この機会に習慣を見直してみよう。



歯や口の健康普及マーク「ハビィー」

家庭でも「歯と口の健康週間」をお願いします！

*11月11日(月)～17日(日)

本日、「歯と口の健康週間カード(ピンクの用紙)」を持ち帰りました。
週間中は以下の3点におうちで取り組んでいただきたいと思います。

① 家族で夜歯みがき

家族の中で参加者を決め、楽しみながら取組をお願いします。中学生や保育園の兄弟姉妹でも OK です。一緒に歯みがきをしたり、仕上げ磨きをしたりするよい機会となると嬉しいです。よろしくお願いします。

② おうちのひと歯みがきチェック

スキンシップを兼ね、お子さんの口の中をじっくり見てあげてください。

「歯みがきチェック」のやり方

- ① いつものように歯みがきをする。
- ② テスト錠剤を口の中に入れ、全部の歯を使ってよく噛み砕く。
- ③ 唾と混ぜドロドロにしたら、舌で歯の裏・表・全体にこすりつける。
- ④ 水で2～3回ブクブクうがいをする。
- ⑤ 鏡を見ながらみがき残しのチェックをする。奥歯や歯の裏側は、特によく見て(『歯みがきチェックの結果』にみがき残し箇所を記入する。)

これを十分にしないと『歯みがきチェック』の効果なし!!

小学生ではまだまだ、うまく歯ブラシを使いこなせず、みがき残しもあります。
おうちの方の仕上げみがきもお願いいたします。

② 家族で歯ブラシチェック

この機会にお家で使っている歯ブラシの交換時期を確認してください。



なぜ毛先が開いた歯ブラシは交換しないといけないのだろう？

歯ブラシは、使っていくうちに汚れを落とす効果がどんどん弱まります。

歯ブラシは毛先が開くと、ブラシが歯にきちんと当たりにくくなるため、毛先が開いた歯ブラシは、新しい歯ブラシよりも**汚れを落とす力が「約4割」減少**と言われています。

また、毛先が開いた歯ブラシは、汚れを落とす力が弱くなるばかりでなく、**歯ぐきを傷つけたり、ブラシの毛の部分にたくさんの細菌が付着**したりしているそうです。

その歯ブラシ、うっかり長いこと使っていませんか？



新しいハブラシ



毛先が少し開いたハブラシ



毛先が開いたハブラシ

100%

80.8%

62.9%

相対的な汚れを落とす力(%)
(新しいハブラシの歯垢除去率を100%とした場合の相対値)

出典：(公財)ライオン歯科衛生研究所、日本小児歯科学会報告会(1985)



歯ブラシの寿命は約1ヶ月ですよ。