

内容

- •「いい歯の日」について
- おうちで歯みがきチェックシー トについて

R7.11.7(金)発行

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。

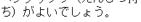
日頃から、むし歯や歯肉炎にかからない歯みがきはできているでしょうか?

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な?

・磨く回数 「食べたら磨く」が基本です。

ベングリッブ (えんぴつ持 蹀 握り方



歯2本ぐらいを目安に、10~20回 ・磨き方 小刻みに動かします。



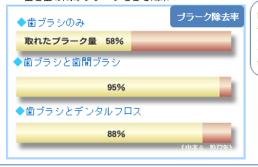


みがく順番を決めてみがくと、みがき忘れの防止になります。

歯と歯の間の汚れを取るための ポイントはなにかな?

デンタルフロスなどを使いましょう

歯と歯の間のブラークをとる効果



11月1日~30日は

「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。

デンタルフロスを

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 ていないこともあるから、この 機会に習慣を見直してみよう。

*11月7日(金)~16日(日)



本日、「おうちで歯みがきチェックシート(A3用紙)」を持ち帰りました。

① おうちの人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

これを十分にしないと

① いつものように歯みがきをする。

- 『歯みがきチェック』の効果なし!
- 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。)

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 ハブラシチェック

この機会に学校・お家で使っているハブラシの交換時期を確認してください。



なぜ毛先が開いたハブラシは交換しないといけないのだろう?

ハブラシは、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。

ハ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、毛先の開いたハブラシは、新しいハブラシよりも**汚れを落とす力が「約4割」減少**すると言われています。

また、毛先の開いたハブラシは、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。 そのハブラシ、うっかり長いこと使っていませんか?

新しいハブラシ 毛先の開いた ハブラシ



Milling

100%

62.9%

新しいハブラシを100%とした場合の 汚れを落とす力

ハスラシの寿命は約1ヶ月ですよ。