



\*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

# えが お

## 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っちゃ！



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。



\*11月7日(金)~16日(日)

# 家庭でも「歯と口の健康週間」

をお願いします！



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

- 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 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、毛先が開いたハブラシは、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

100%



毛先が開いたハブラシ

62.9%

新しいハブラシを100%とした場合の汚れを落とす力

ハブラシの寿命は約1ヶ月ですよ。