

# 11月8日は「いい歯の日」です。

- 健康は食から口から元気から！！ -

日本歯科医師会は1993年（平成5年）より、11月8日を「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせでPR重点日として設定し、この日に合わせて国民へのさまざまな歯科保健啓発活動を行っています。むし歯と歯周病を予防して、一生涯自分の歯で食べられるようにがんばりましょう。

## 歯みがきアドバイス

歯磨きの目的は、年齢によって異なることをご存知ですか？永久歯が生えそろった16歳～30歳の青年期の間は、歯と歯茎の健康維持の為にいきます。18歳ごろになると、顎の成長もほぼ完了するため、虫歯予防に加え歯周病予防も必要になります。

### 【むし歯予防のための歯みがき】

1. 奥歯の噛む面の溝に歯ブラシの毛先を当て小刻みに振動する。
2. 歯の表と裏側に歯ブラシの毛先を直角に当て往復運動する。
3. 歯と歯の間にデンタルフロスを利用する。

※むし歯になりやすい場所は、奥歯の噛む面と、歯と歯の間です。

### 【歯周病予防のための歯みがき】

1. 歯と歯肉の境にブラシの毛先を45度に当て、弱い力で細かく動かす。
2. 前歯の裏側は歯ブラシを縦に使用する。
3. 歯と歯の間は、歯間ブラシを使用する。

※歯周病は歯と歯肉の溝から進みます。歯ブラシが歯肉にとどまっているか鏡で確認することがポイントです。



磨き残り  
奥歯の裏側に注意！

## 上手に使おう歯みがきグッズ

### 歯ブラシ

毎日のブラッシングで使用する歯ブラシは、普通または、やわらかめの硬さが適しています。歯肉が腫れて痛いときは、やわらかめの歯ブラシでプラークを除去しましょう。

歯ブラシは1ヵ月を目安に交換しましょう



### デンタルフロス・歯間ブラシ

歯ブラシだけでは届かない歯と歯の隙間に使用します。歯ブラシに加えてデンタルフロスや歯間ブラシを使用することで歯周病をより効果的に予防します。歯の隙間が狭い人はデンタルフロスを、広めの人には歯間ブラシを選びましょう。

## よく噛むことで健康に！

### 肥満を予防

満腹感を得られるので、食べすぎの防止になります。肥満の解消、予防になります。

### 歯周病を始めとした各種疾患の予防

よく噛むことで大量の唾液が分泌することで細菌を洗い流し、口の中がきれいに保てます。それによりむし歯・歯周病を予防します。

### 脳の活性化

脳の血流が活発になり、反射神経や記憶力、集中力などが高まります。



ひと口30回以上  
噛んで食べましょう。