

11月8日は「いい歯の日」です。

- 歯を大切にしましよう！！ -

日本歯科医師会は、厚生労働省とともに1989年（平成元年）より「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020（ハカルにハカル）運動」を積極的に推進しています。「いい歯の日」は、その「8020運動」推進の一環であり、国民への歯科保健啓発の強化を目的としています。口腔の2大疾患である、むし歯と歯周病（歯肉炎・歯周炎）の主な原因是プラーク（歯垢）です。上手なブラッシングでプラークコントロールをして、むし歯と歯周病を予防し、一生涯自分の歯で食べられるように心がけましょう。



歯ブラシの種類 - 大人用歯ブラシ（18歳以上） -

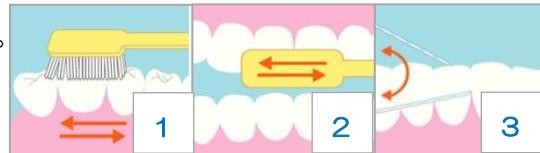
顎の成長もほぼ完了して、むし歯予防に加えて歯周病予防が必要になります。
さまざまな口腔内に対応した歯ブラシが販売されています。



電動歯ブラシは、歯ブラシ部分が自動的に振動する為、通常の歯ブラシで必要な細かい操作が軽減されます。最近では音波歯ブラシや超音波歯ブラシが発売され、プラーク除去効果は向上しています。

ブラッシング法 - むし歯予防 -

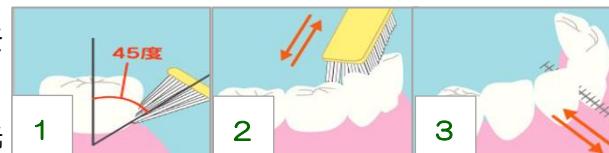
- 奥歯の噛む面の溝に歯ブラシの毛先を当て小刻みに振動する。
- 歯の表と裏側に歯ブラシの毛先を直角に当て往復運動する。
- 歯と歯の間にデンタルフロスを使用する。



※ 虫歯になりやすい場所は、奥歯の噛む面と、歯と歯の間です。歯ブラシと一緒にデンタルフロスを使いましょう。

ブラッシング法 - 歯周病予防 -

- 歯の表側の磨き方は、歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動する。
- 奥歯の裏側の磨き方は、歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動し、前歯の裏側は、歯ブラシを縦に使用する。
- 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。歯ブラシが歯肉に届いているか鏡で確認することがポイントです。また、歯と歯の間のお掃除は歯間ブラシを使いましょう。



② 歯ブラシの持ち方：

ペングリップ（鉛筆を持つ要領）



③ 歯ブラシ交換の目安：

通常の歯ブラシの交換は、1ヶ月を目安として、

少なくとも3ヶ月に1回は交換しましょう。

特に毛先が開いた歯ブラシは歯垢除去の効率が下がります。



磨き残しの多い場所

奥歯の裏側
は要注意！

