

いい(11)歯(8)の語呂合わせ。

いい歯は、毎日の歯みがき(セルフケア)と、歯医者さんで定期的なケア(プロケア)から。

ちなみに毎月8日は歯ブラシ交換の日としてみてもはどうでしょう。「歯ブラシを買い替えるタイミングがわからない…。」「ついつい忘れてしまう…」という人は、この日に新調するのもありだと思います。



目標は  
**今年中に  
治療率  
100%**

春の歯科健診で、むし歯や歯石の付着、歯周病の治療が必要と言われた人は10月26日現在で、51人います。11月8日には、第3回の治療のお知らせを配布します。早めの歯科医院への受診をお願いします。

目指すのは、治療率100%!

## 歯の正しいみがき方検定

- 歯みがきの目的は  をとりのぞくこと
- みがき残しが多いのは「との間」「と歯ぐきの境目」「かみ合わせの面」
- 歯ブラシの  をきちんと歯に当てよう
- 歯ブラシの毛先が  すぎないくらい力でみがこう
- 歯ブラシは  に動かして、1~2本ずつていねいにみがこう
- でチェックしながらみがくと、みがき残しが少なくなるよ
- 歯ブラシを横にしてもうまく当たらないところは、 にしてみがこう
- 寝ている間はだ液が少なくなってむし歯になりやすいから  前は特にしっかりみがこう
- 力が入りすぎる人は  を持つのと同じ持ち方で
- 歯ブラシを後ろから見て、毛先が  しまししょう



あなたの点数は  
(1問10点)

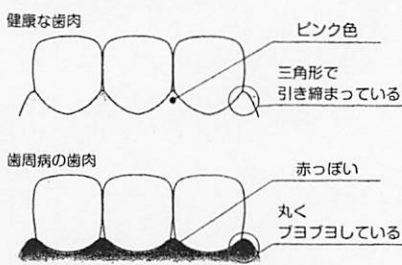
100点

- 歯医者さん
- 歯医者さん
- 歯医者さん
- 歯医者さん
- 歯医者さん
- 歯医者さん
- 歯医者さん
- 歯医者さん
- 歯医者さん
- 歯医者さん
- 歯医者さん
- 歯医者さん

- 80~100点 知識はバッチリ! これを生かして毎日みがこう
- 50~70点 知らなかったことはなにかな? 今日から意識してみがいてね
- 20~40点 せっかくみがいても、みがき残しがたくさんあったかも。正しいみがき方を覚えてね
- 10点以下 どんなふうにかみかいてたのかな? 答えを見ながら一つひとつやってみよう

## 歯周病チェック

まずは鏡で歯肉をチェック



それ以外にも、こんなことに心当たりがあったら要注意!

- 歯みがきをすると血が出る
- 歯の間にものがつまりやすくなった
- 朝起きたときに、口の中がネバネバしている
- 指で触ると歯がぐらぐらする
- 疲れたときなどに、歯ぐきが腫れぼったく歯が浮くような感じがする
- 口臭が気になる

Q どうして歯周病になるの?

A 細菌感染で起こります  
歯みがきが不十分だと、口の中にある細菌がネバネバした物質を出して歯にくっきます。この細菌が毒素を出して歯ぐきに炎症を起こし、歯周病を引き起こします。

Q どうやったら治るの?

A 根本的に治すには、正しい歯みがきが不可欠!  
歯みがきで治ることもあるのですが、気になる症状があったら歯医者さんへ。ただし、治療を受けても正しい歯みがきを継続しないと再発します。

カギは正しい歯みがき!

歯みがき力をUPするには?

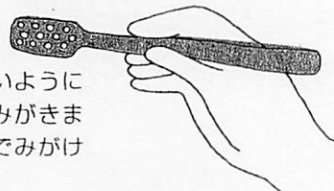
- 鏡で歯を見ながらみがくべし
- 歯ブラシは小刻みに動かすべし
- 毛先が広がらないくらいの、軽い力でみがくべし
- 歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間は念入りにみがくべし



## 食べた後「〇〇すぎ」に注意!

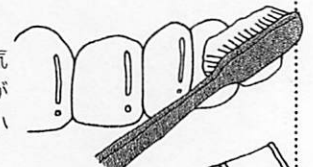
### 力の「入れすぎ」

歯や歯肉(歯ぐき)を傷つけないように歯ブラシは軽く持ち、軽い力でみがきます。食べかすや歯垢は、軽い力でみがけばおとすことができます。



### 動きが「大きすぎ」

歯と歯の間など、みがきづらい部分に気をつけながら、1本1本ていねいにみがいていくことが基本です。歯ブラシは小さざみに動かしましょう。



### 歯みがき剤の「つけすぎ」

泡が口からこぼれたり、清涼感で満足して歯みがきが不十分になることも。適量は歯みがき剤の種類等で変わりますが、明らかにつけすぎはNG! 歯科医院で相談してみるのもいいですね。

