

11月8日は「いい歯の日」

令和6年11月 北九州市教育委員会

「いい歯の日」に、毎日行っている歯みがきについて見直してみましょう。

歯みがきの目的は、歯と歯肉についた食べかすと歯垢を落として清潔にすることです。むし歯予防は、フッ化物が入った歯みがき粉を使うことで効果があがります。歯肉炎は、毎日の丁寧な歯みがきで改善します。

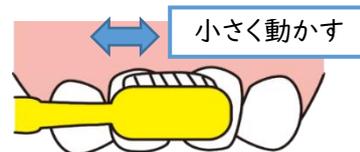


歯ブラシについて

大きさ	前歯2本分の大きさを目安にしましょう。小さめの歯ブラシの方が口の中で動かしやすいので、奥歯や細かい場所に届きます。	前歯2本分
毛について	横から見た時に毛先が平らに揃っているものを選びましょう。	平ら
交換について	1か月1回の交換が目安です。毎月日にちを決めておくと良いですね。	

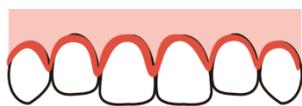
みがき方について

食べた後は歯をみがきましょう。歯ブラシは鉛筆と同じ持ち方で持ちます。右の絵のように毛先を歯と歯肉の境目にななめに当てて、優しい力で小さく動かしながら1本ずつみがきましょう。右上→左上→左下→右下の順番を決めてみがくと、みがき忘れを防げます。



みがき残しの多い場所

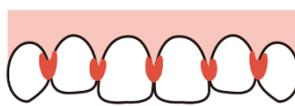
下の絵の3か所はみがき残しが多い場所です。歯ブラシの当て方や動かし方に気を付けてみがきましょう。



歯と歯肉の境目



奥歯の溝



歯と歯の間



歯みがきのあとは歯ブラシを流水でよく洗い、風通しの良いところに置いて乾燥させましょう

丁寧な歯みがきをして「いい歯」になると、健口力がアップします↑

いい歯についてもっと知りたいときは

11月7日、8日の「いい歯、いい歯週間」に向けて、福岡県歯科医師会が作成したパンフレットを紹介します。むし歯のでき方や、予防の方法などが書かれています。北九州市の全小学校で実施しているフッ化物洗口のことも載っています。是非ご覧ください。

https://www.fdanet.or.jp/d_book/pump2024/index_h5.html#1

