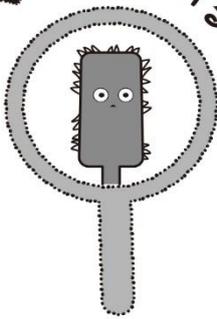


## 「いい歯」で過ごすコツ

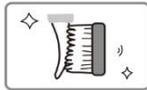


いい(11)歯(8)、ということで、11月8日は「いい歯」の日です。いい歯は、毎日の歯磨き(セルフケア)と、歯医者さんでの定期的なケア(プロケア)によって保たれると言われています。しかし、日本は海外と比べて定期検診に対する意識が低いと言われています。歯が痛みだしてから歯科医院に行くのではなく、予防をするために歯科医院へ行けるようになるといいですね。

### 今使っている歯ブラシ後ろ側から見てみよう



後ろからはみ出て見えるくらい毛先が広がっていたら要注意！  
ちゃんと歯をみがけなくなっているかもしれません。  
なぜなら、歯垢を取り除くには毛先を歯にあてる必要があるから。  
毛先が開いているとうまくあたりません。



歯ブラシ交換の目安は  
月に一度。忘れずに！

裏面に「歯の正しい磨き方」検定があります。  
チャレンジしてみよう！



みなさんは、毎月8日が「歯ブラシ交換の日」と言われているのを知っていますか。「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、この日に合わせて新しいのにするのもいいですね。

目標は

今年中に  
治療率  
100%

春の歯科健診で、むし歯や歯周病の治療が必要と言われたのに、まだ終わってない人がいます。  
今年中に治療してスッキリしましょう。  
目指すのは治療率100%！  
カゼは自然に治っていくけれど、  
むし歯は放っておくとどんどん悪くなるよ！

むし歯の治療

終わった人 7人

終わってない人 24人

### スポーツ選手は歯を大切にします？

歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。

もしもむし歯があったり、かみ合わせがくなくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る事が大切なのです。



# 歯の正しいみがき方検定

- 1 歯みがきの目的は  をとりのぞくこと
- 2 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」
- 3 歯ブラシの  をきちんと歯に当てよう
- 4 歯ブラシの毛先が  すぎないくらい  
の力でみがこう
- 5 歯ブラシは  に動かして、  
1～2本ずつしていねいにみがこう
- 6  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
- 7 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
- 8 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
- 9 力が入りすぎる人は  を  
持つのと同じ持ち方で
- 10 歯ブラシを後ろから見て、毛先がは  
みだしていたら  しましょう



あなたの点数は  
(1問10点)

100点

◎	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？ 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	どんなふうにかみがいてたのかな？ 答えを見ながら一つひとつやってみよう