

保護者向け 歯と口の健康便り

2024年度発行
「歯みがきの基本編」

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所

見直してみよう！ 歯みがきの基本

歯みがきの基本の3つのポイントを見直して、しっかり歯垢を落としましょう！

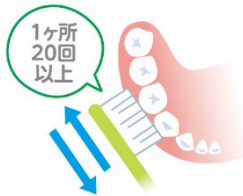
①歯ブラシを歯の面にきちんと当てる

②小さく動かす

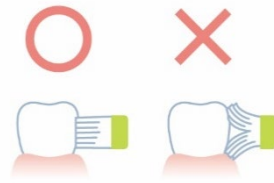
③軽い力でみがく



歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきのさかい目に当てます。



1〜2本の歯を目安に歯ブラシを小さく動かします。

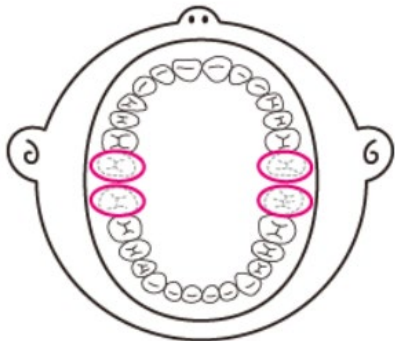


歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきます。

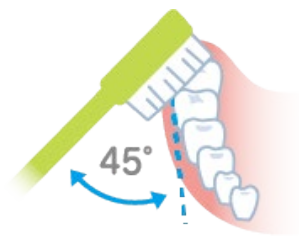
小学5・6年生の口の変化

小学5・6年生ごろに、第二大臼歯（前から数えて7番目の歯）が生えてきます。生えている途中の歯は手前の歯に比べて背が低いため、歯ブラシの毛先が当たりにくく歯垢が落としにくい部位です。歯ブラシを斜めから入れて一本だけみがくときれいに歯垢を落とせます。

第二大臼歯の生える場所



歯ブラシの当て方



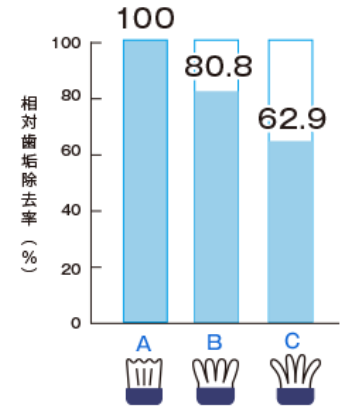
歯ブラシを斜め横から入れて細かく動かしてみがきましょう

歯ブラシ交換のタイミング

新しい歯ブラシでみがくと、歯垢が100%落ちるとします。毛先が少し開いた歯ブラシでは80.8%、毛先の開いた歯ブラシでは62.9%しか歯垢を落とすことができません。毎日の歯みがきを効率よく行うために、1ヶ月に1本を目安に歯ブラシを交換しましょう！

歯ブラシの毛先の開き具合と歯垢除去率

- A 新しい歯ブラシ
- B 毛先が少し開いた歯ブラシ
- C 毛先が開いた歯ブラシ



(公財)ライオン歯科衛生研究所調べ
(日本小児歯科学会 1985)

歯みがきを通じてよい生活習慣を身につけ、家族みんなで3つのポイントを意識した歯みがきを継続的に行いましょう。お口を清潔に保つことで、からだの健康維持にも繋がります！

歯と口についてもっと知りたい方におススメ小学生歯みがき研究サイト「歯みがKids」

身体も心も大きく変化していく小学生の時期は、よい生活習慣を身につけるとても大切な時期です。そこで、歯と口の健康や歯みがきの方法など、親子で一緒に学べるコンテンツをご提供する「歯みがKids」を公開しています。小学生の自律を促し、家族みんなでよい生活習慣を身につけるために、お役立ていただけますと幸いです。



<https://www.lion-dent-health.or.jp/hamigakids/>