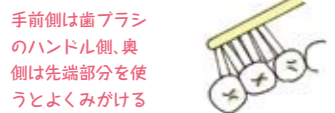




ブラッシングのコツを覚えよう!

切り取って洗面所の鏡の横などにはり、鏡に映る自分の歯と見合わせながら練習してみてください。

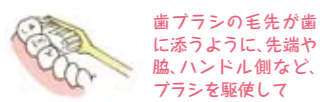
奥歯の外側 口を閉じ加減にして、歯ブラシを横にし、毛先が歯に直角に当たるように気をつけながら、歯並びにそってみがく



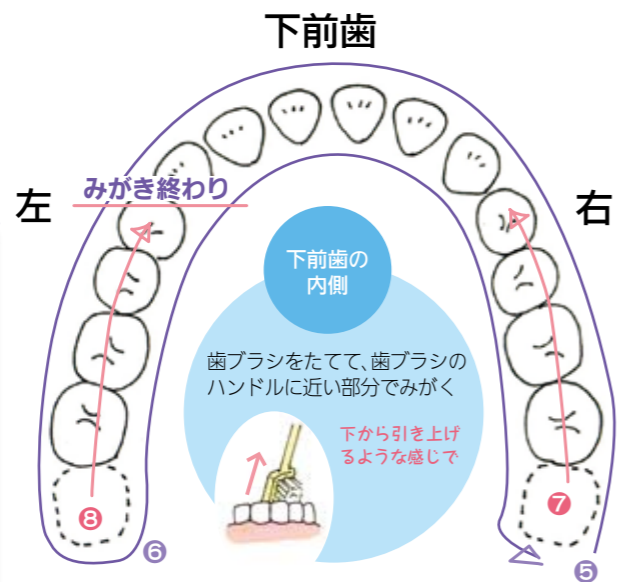
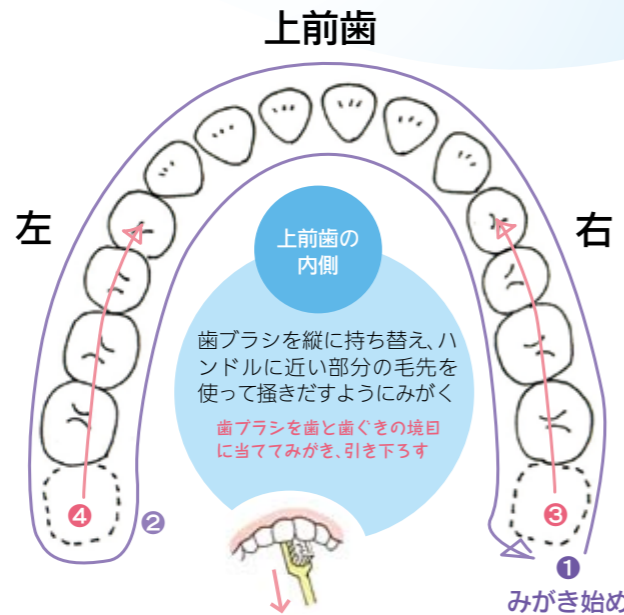
前歯の外側 歯ブラシを横にして、歯並びにあわせて小刻みに動かす



奥歯の内側 口を大きく開け、歯ブラシを奥歯に対して斜め45度に入れてみがく



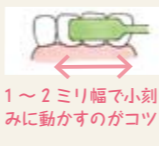
歯みがき粉は仕上げに!
歯みがき粉は、歯ブラシだけで、ていねいに汚れを落とした後に使います。米粒くらいから1cmくらいの量を歯ブラシにつけ、歯全体に塗るようなイメージで2分くらいかけてみがきます。使い終わった歯ブラシは、根元までよく洗い、ヘッドを上にして風通しのよい場所で乾かしましょう。



●歯ブラシはペンのように持つ
歯や歯ぐきに無理な力がかりにくい



●力は弱すぎず、強すぎず1~2本ずつみがくつもりで小刻みに動かす
1~2ミリ幅で小刻みに動かすのがコツ



●歯には直角に、歯ぐきには45度の角度にあてる

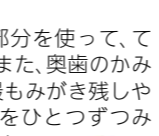


強くあてすぎて、毛先が寝てしまわないように

●歯並びがデコボコしているところは、歯ブラシをたてて1本ずつみがく
歯ブラシの両脇を使う



奥歯のいちばん後ろ
歯ブラシの先端部分を使って、ていねいにみがく。また、奥歯のかみ合わせの部分は最もみがき残しやすいので、くぼみをひとつずつみがくつもりでていねいにみがく



★歯並びや歯の形は百人百様。人それぞれ自分にあつたみがき方があります。どうしてもうまくみがけない部分があると思うときは、歯医者さんで、自分にあつたみがき方を指導してもらいましょう。

年に1~2回は歯の健診を受けよう!
近年、歯周病と糖尿病の関係、虫歯菌と心臓や脳、肺などの病気との関連などが明らかになっています。「一生自分の歯で食べ続ける」は「一生健康に暮らす」ための第一歩。年に1~2回は健診を受け虫歯や歯周病の予防と早期発見を。
無料 都民向け公開講座「お口の体操で毎日を元気に！」
歯や口の健康を保つための知識や、誰でも簡単にできる「お口の体操」を楽しく学べます! ふるってご参加ください。
●2011年11月13日(日) 14~16時(文京区民センター)
●お問い合わせ ☎03-5689-4311
(東京都歯科衛生士会 公開講座係)

Palのイチオシ
ハイドロキシアパタイトで強く、白く、輝く歯に!
歯垢を吸着・除去しながら、エナメル質を修復・再石灰化する機能がある「ハイドロキシアパタイト(リン酸カルシウム)」を17%配合。また、歯ぐきの炎症を予防し、血行を促進する成分を配合することで、歯肉炎や歯槽膿漏の予防効果ももたせています。
●薬用歯みがき(ハイドロキシアパタイト17%) 120g
税込価格980円 次回企画予定 12月2回

今月のプレゼント!
左の薬用歯みがきを5名様様にプレゼント! ハガキに住所、氏名、組合員番号、「歯みがき粉希望」と書き、16ページ下の送付先へ。またはパルシステム東京のホームページからお申し込みを! 締め切り11月18日(金)



生きることは食べること。
一生自分の歯で食べ続けることができるように、正しい歯みがき習慣を身につけましょう!

11月8日は「いい歯」の日

みんなで歯をみがこう!

デンタルフロスや歯間ブラシは必要?

●虫歯は、みがき残しやすい場所のできる歯みがきのいちばんの目的は歯垢を取り除くこと。歯みがきを完璧にするためには、デンタルフロスや歯間ブラシは必需品です。



歯ブラシの選び方は?

●ハンドルはまっすぐヘッドは小さめのものを基本の1本は、ハンドルがまっすぐで、ネックが細く、ヘッドは小さめのものを。ハンドルがカーブしたものや毛先がカットされているものは、みがき残しをケアするための「もう1本」に。



●硬さは、ふつう~やわらかめがおすすめ
「ブラシが硬いほうがみがいた感じがする!」「長もちしそう」と思いがちですが、歯や歯ぐきを傷つけることもあります。

●1か月に1本を目安に
毛先が磨耗していたり、歯ブラシを裏側から見て、毛先がはみ出していたら、取り換えどき。

歯はいつみがく?

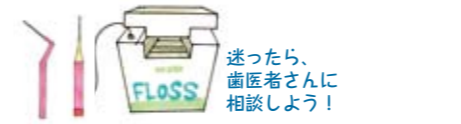
●食べたらみがく!
「食事をしたら次の行動に移る前にみがく」「夜寝る前には必ずみがく」が基本です。



●1日1回は「ながらみがき」でしっかりケア
口の中の雑菌は寝ている間に一気に増えます。虫歯予防にもっとも効果的なのは、寝る前の歯みがき。歯みがき時間がなかなかとれないというときは、「ながらみがき」でケアしましょう。



●フロスやブラシは歯の隙間にあつたものを
デンタルフロスや歯間ブラシは、太すぎると歯や歯ぐきを傷めてしまい、細すぎると歯垢が落とせません。隙間にぴったり合うものを選ぶのがポイントです。

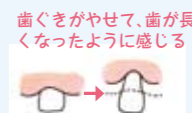


虫歯より怖い!? 歯周病の見つけ方

歯周病とは、歯の周辺組織が「歯周病菌」に感染して、歯ぐきがはれたり、出血したり、最終的には歯が抜けてしまう病気です。日本人の成人の約80%がかかっているといわれます。右のチェック項目の症状が、ひとつでも当てはまれば歯周病のサインが出ています。歯医者さんで診てもらい、悪化を防ぎましょう。

<歯周病チェック>

- 歯ぐきに赤くはれた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯と歯の間にものがつまりやすい。
- 歯ぐきから出血する(みがいたあと、歯ブラシに血がついているなど)。
- 歯が浮いているような感じがする。
- 少しグラグラする歯がある。
- 歯ぐきがやせたように感じる。



手みがきできれいにみがけていない部分は、電動歯ブラシでもみがき残しがちです。電動歯ブラシを使いこなすには、まずは手みがきを上手にすること。また、機種ごとの使い方のコツをマスターしましょう。