

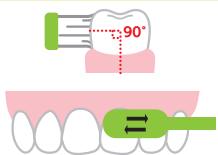
食後や寝る前の歯みがきを習慣付けましょう

むし歯や歯周病を予防するには、原因であるプラーク（歯垢）を除去することが大切です。そのためには、「食べたらみがく」ことが欠かせません。

また、就寝中は唾液の量が減り、細菌の活動が活発になるため、寝る前は特に丁寧な歯みがきを心がけましょう！

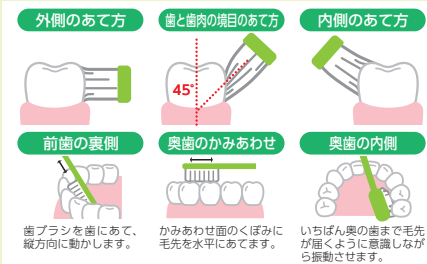
「みがいている」と「みがけている」は違います
歯みがきのポイントを押さえて効果的に歯みがきしましょう！

基本のみがき方



歯ブラシを歯の面に対して直角に当て、小刻みに動かします。一筆書きの要領で順番にみがくとみがき忘れを防げます。

部位別のみがき方



歯ブラシを歯にあて、縦方向に動かします。
かみあわせ面のくぼみに毛先を水平にあてます。
いちばん奥の歯まで毛先が届くように意識しながら振動させます。

プラークとは

歯の表面に付着した細菌の塊で、プラーク1mg中には数億個もの細菌が！！

粘着性があり、うがいでは落とせないため、歯ブラシやその他の清掃器具を用いて除去する必要があります。



えひめ県民の現状

歯みがきの回数（1日）

男性

20歳代	42.9	57.1		
30歳代	11.1	72.2	5.6	11.1
40歳代	13.8	58.6	27.6	
50歳代	29.6	37.0	25.9	7.4
60歳代	27.7	44.7	21.3	

若い男性ほど、1日3回以上みがく人が少ないね…



4.3 2.1

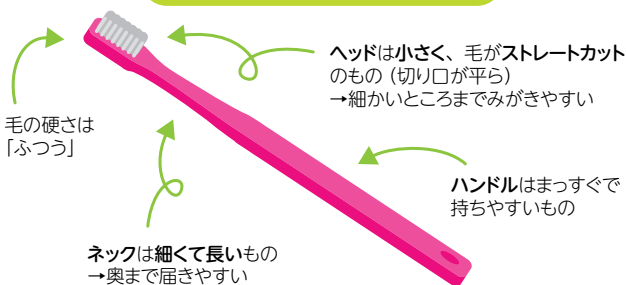
女性

20歳代	37.5	50.0	12.5	
30歳代		65.7	34.3	
40歳代	43.6	45.5	10.9	
50歳代	28.3	60.9	10.9	
60歳代	30.8	56.9	12.3	



出典：愛媛県県民健康調査（H27）

歯ブラシの選び方



ヘッドは小さく、毛がストレートカットのもの（切り口が平ら）
→細かいところまでみがきやすい

ハンドルはまっすぐで持ちやすいもの

ネックは細くて長いもの
→奥まで届きやすい

自分にあった歯ブラシの選び方や使い方を
歯科医師や歯科衛生士に聞いてみよう！



歯ブラシの交換時期

毛先が広がったら交換が必要です。
目安は1か月に1回。
すぐに毛先が広がる人は力の入れすぎに注意しましょう。



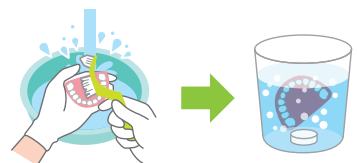
外出先でも忘れずに

外出先や勤務中でも食後は忘れず歯みがきしましょう。どうしても歯みがきができない時は、食事の最後にお水を飲むか、食後にうがいだけでもしましょう。

必ず口から外し、流水下で歯ブラシや義歯ブラシで隔々まで洗いましょう。

寝る時は外して水を入れた容器に保管します。この時に義歯洗浄剤を使用すると効果的です。

入れ歯のお手入れ



- ✓ 落として割らないように、お水を張った洗面器などの上で洗いましょう。
- ✓ 入れ歯に傷がつくので、歯をみがく用の歯みがき剤は使わないようにしましょう。
- ✓ 残っている自分の歯の歯みがきも忘れずに！

