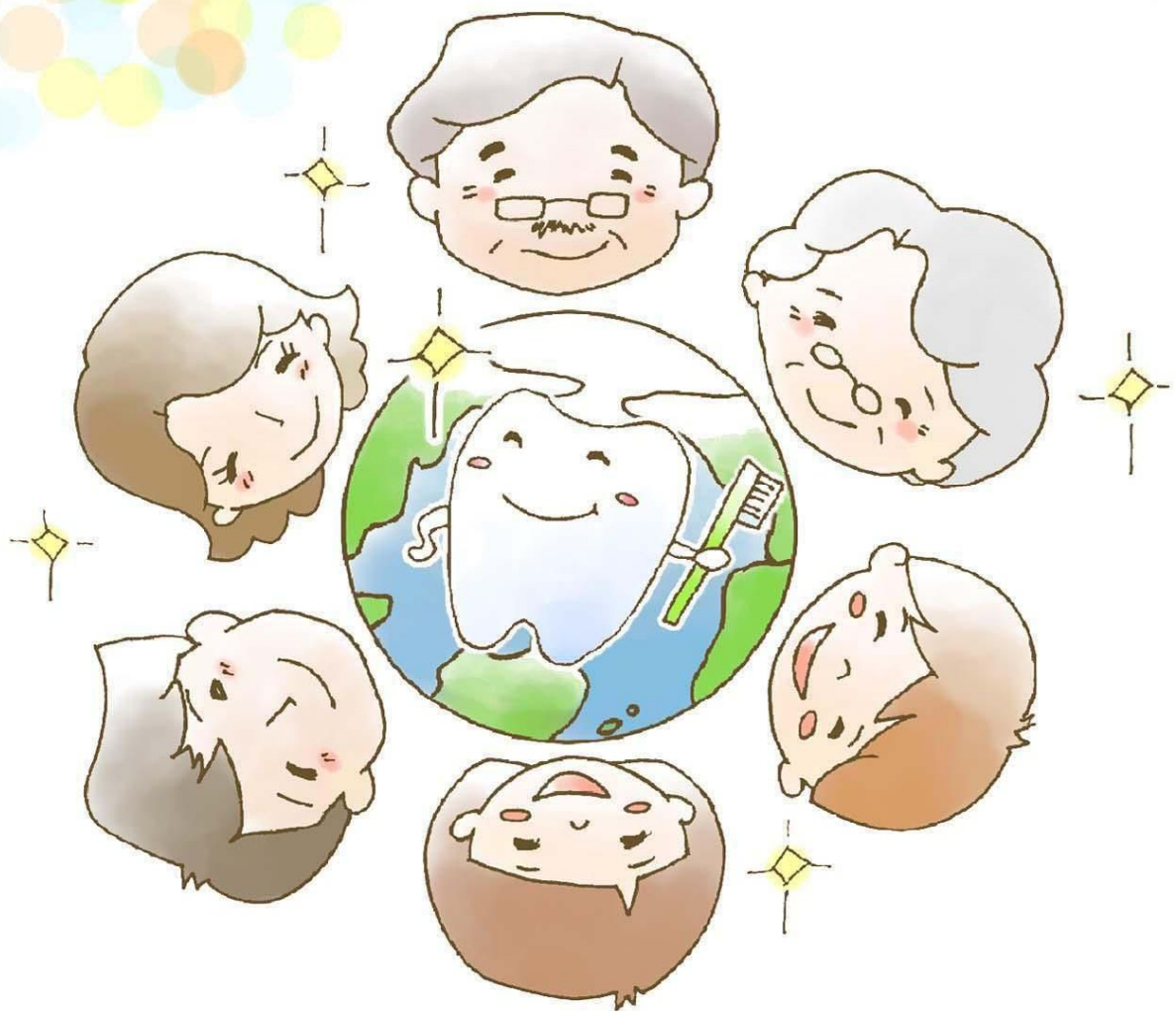


11月は8020運動 推進月間です

この機会にご家族で
歯とお口の健康を見直してみませんか？



11月8日は「いい歯の日」

8020運動とは。。

「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動です。

健康で豊かな生涯を送るには、自分の歯でよく噛んで食べることが大切です。20本以上の歯があれば、ほぼ食生活に満足することができるといわれています。

生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、はじめましょう！歯とお口の健康づくり！

歯

とお口の健康づくりの基本 歯のみがき方をおさらいしてみましょう



食後と寝る前に歯をみがきましょう

特に、1日の締めくくりの寝る前のみがきは時間をかけて丁寧にみがくようにしましょう。

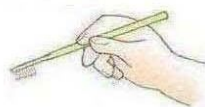


歯ブラシは小ぶりで毛の硬さは『ふつう』のものを選びましょう

ヘッド（植毛部分）が大きいとみがきたい部位に正確に当てるのが難しく、みがき残す原因になります。『かたい』ものは歯ぐきを傷つけやすく、『やわらかい』ものはみがき残しがでる可能性があります。

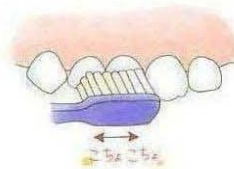
歯ブラシはえんぴつ持ちを心がけましょう

力加減の調節、細かい歯ブラシの操作がしやすいえんぴつ持ちでみがくようにしましょう。



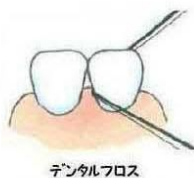
歯ブラシの動きは極力小さくしましょう

歯を一本ずつみがくことを意識して、小さい動きで丁寧にみがきましょう。

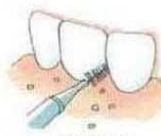


補助清掃用具を上手に活用しましょう

代表的なものに『デンタルフロス、歯間ブラシ』があり、歯ブラシだけでは届かない歯の間の汚れを落とすことができます。



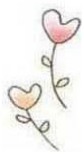
デンタルフロス



歯間ブラシ

歯みがき剤はたくさん使いすぎないようにしましょう

使う量が多ければ効果があるということではありません。量の目安は、ヘッド（植毛部分）の1/3～1/4ほどで十分です。



お口の中の状態は人によりさまざまです。年齢、歯並び、歯の本数、歯ぐきの状態、身体の健康状態によってお手入れの方法が異なります。自分に合った歯みがきの方法をかかりつけの歯科医院で指導してもらいましょう。



かかりつけ歯科医は『歯とお口の健康づくり』のパートナー

自分の歯を守るため、何も症状や問題が無くても、日ごろから歯とお口の健康について相談できる『かかりつけ歯科医』を持ちましょう。

生涯、自分の歯でおいしく食事ができるように、一緒に『8020』を目指しましょう！