

歯 の

みんなで
学ぶ、
歯と口の
健康。

学校

2020
70
Spring & Summer

大人のための  予防歯科

今こそ見直そう！ 毎日の キレイ習慣

いい歯トーク

寺川 綾さん

「定期的なプロフェッショナルケアと
丁寧なセルフケアを心がけていきます」

かむかむ いきもの塾

“スゴい歯”選手権

歯みがき い・ろ・は

「上がる」も「下がる」も悩ましい!?

大人のカラダ up↑down↓



日本歯科医師会 歯の学校



守ろう歯の健康！「年に2回以上は、歯科医院でプロフェッショナルケアを受けましょう。」

KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80
80

150 200g

数字でみる歯のはなし

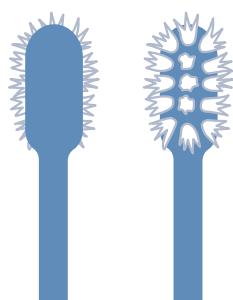
Do you know this number?

あなたの歯みがき、力を入れすぎていませんか？

「歯の汚れが落ちるよう」に、しつかりみがこう」と思うと、ハブラシを持つ手にもつい力が入りがち。

歯みがきの適切な力加減は150～200g程度。歯に当たるハブラシの毛先が開かないくらいの軽い力です。毛先がきちんと歯面に当たれば、歯垢(プラーカー)を効果的に落とすことができます。毛先がきちんと歯面に当たれば、歯垢(プラーカー)を効果的に落とすこともあります。料理用の秤があれば、実際にハブラシを当てて動かし、力の入り具合を確認してみるのも良いでしょう。

“オーバーブラッシング”となり、歯の健康を守るうえでは逆効果！歯ぐきが縮んで後退する「歯ぐき下がり」の原因にもなるのです。歯ぐき下がりは加齢に伴つて増える傾向にあり、30代から増え始め、40代では実に8割の人々に見られます。歯ぐきが下がり、歯の根元



ハブラシの毛先がすぐ開く！？

それは力の入りすぎかもしれません。裏から見て毛先が見えるようであればすぐに交換しましょう！わずかでも開くと効果的に歯垢を落とせません。月に一度はハブラシ交換を！

なに? なぜ? 歯医者さん

疑問を解決!

歯とお口のことについて
知りたいことがありますよね。
ちょっとと気がかりなことや
今悩んでいることなど
歯医者さんに相談したら
きっとスッキリ解決するはず!
みんなの「なぜ? なに?」に
お答えします。

口の中の
何を診ているの
かな?



日本歯科医師会 広報委員会委員
歯科医師 岡村 美恵子

