

うさぎ 9月号 新聞



残暑がつつきますか、いかがお過ごしでしょうか？
健康な歯と歯ぐきを保つために、今月はハミガキについてのお話です。

8020運動とは？




日本歯科医師会では、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020（ハチマルニイマル）運動を展開しています。

8020達成者が50%を超えるよう実現を目指しています。


ハミガキ

むし歯、歯周病、歯肉炎の原因は歯のまわりにつく白いカス、歯垢です。毎日のハミガキできちんと歯垢を取り除きましょう。

ハブラシの選び方

- 前歯2本分くらいの大きさ 
- 歯間ブラシやデンタルフロスも使う
- 舌ブラシで舌もブラッシング
→口臭予防、ウイルス除去に効果的
- ☆ハミガキ粉（研磨剤）はなるべく使用しないようにする
(お口の中が爽快になり、キレイに、たが、気がしてブラッシングが短時間になってしまうから)

ブラッシング方法

- えんぴつ持ちで持ちます 
- 毛先を45度に当てます
- 一筆書きのようにお口の中をぐるりと一周するように動かします
- 弱い力で細かく動かしながら1歯につき30回、表裏で60回、自分の歯の本数×60回、28本で1680回全体を磨きます

歯垢は唾液中のカルシウムなどが作用して、固まると歯石になります。定期的（＝歯医者さんで）見ていただきます。