



## ② 歯みがき習慣の重要性について

健康寿命をのばそう！  
くまもとスマートライフプロジェクト

年齢を重ねても自分の歯で食事をするためには、小さいころから正しい歯みがき習慣をつけることが大切です。

また、成人になってからも、1日に3回、毎食後に歯みがきをする習慣を身につけ、むし歯や歯周病、口臭を予防しましょう。

### 乳幼児期

歯が生え始めた時からむし歯予防のスタートです。初めは毛先のやわらかい乳幼児用の歯ブラシやガーゼで歯の周りを拭き取ってあげましょう。早いうちから歯ブラシを使うことで、歯をみがく習慣をつけることが大切です。

### 永久歯について

生えたての永久歯は「幼弱永久歯」と呼ばれ、むし歯になりやすい条件が整っています。フッ化物を利用して歯質を強化したり、定期的に歯科受診するなど、正しい歯のケアに取り組みましょう。

### 口臭について

口臭の約9割は口の中の細菌や食べかすが原因です。このため、口の中に細菌を残さないことが最も重要です。歯ブラシではみがきにくい場所や舌の表面などもしっかりとケアしましょう。また、洗口剤（マウスウォッシュ）を利用して口内洗浄にも取り組みましょう。

### ブラッシングの重要ポイント

#### みがき残しが多いところ

- ① 歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間
- ② 奥歯の後ろ側、奥歯の溝
- ③ 前歯の裏側

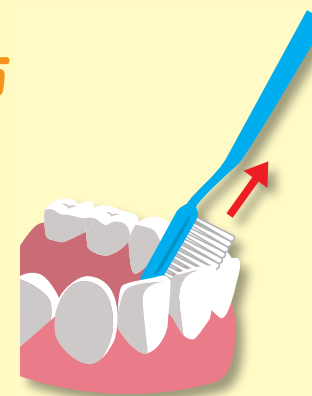
#### 歯ブラシの当て方



歯と歯ぐきの境目



歯の外側



前歯の裏側

#### ブラッシングのコツ

- 力を入れすぎず、痛くない程度に小刻みに動かしてみがく。
- 1本の歯の全ての面を細かくみがく。
- みがく順番を決めて、一巡するようにみがくとみがき残しが防げる。
- 歯ブラシの角度を変えて、いろいろな歯の面にきちんと毛先が当たるように工夫する。