



「8020（ハチマルニイマル）運動」とは？

1989年（平成元年）より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。ぜひ「8020」を目指してください。

歯は無くなってからその価値が分かります。しかしそれでは遅いと思いませんか？自分の歯を一生使おうとすれば、自然とそれを大事にしていけるはずですよ。

みなさんは定期的に歯医者さんを受診していますか？

いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の手入れから。

「虫歯予防、歯周病予防のため」に、定期的に歯医者さんに行きましょう。



目指せ！8020

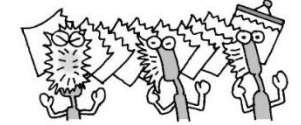
11月8日はいい歯の日

歯ブラシはいつ交換する？

歯ブラシは、毎日使っているうちにブラシの部分がへたってきます。そうすると、せっかくがんばってはみがきしても、歯についた汚れがとれなくなります。

歯ブラシを後ろから見たとき、ブラシがはみ出して見えるようになったら交換しましょう。だいたい1ヵ月くらいがめやすです。

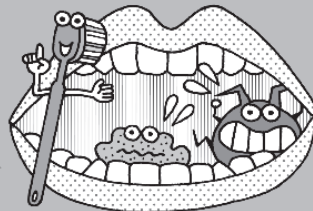
あなたの歯ブラシは大丈夫ですか？



その方法で大丈夫？

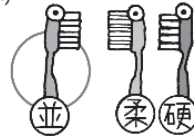
いつもの歯みがき セルフチェック

11/8はいい歯の日。
あなたの歯みがきレベルを確認しよう！



チェックしなさい！

- 歯ブラシの毛の硬さは「ふつう」 ※硬かったり柔らかかったりすると力加減が難しい
- 歯ブラシは1カ月に1回新品に交換している
- 食事の後は欠かさず歯みがきをしている
- 毛先が広がらない程度の力加減で、優しくみがいている
- 歯ブラシを小刻みに動かし、一本一本をていねいにみがいている
- 汚れのたまりやすい箇所は毛先の当て方を工夫したり時間をかけたりして、みがき方に気をつけている
- みがく場所の順番を決めている
- 歯と歯の隙間には、デンタルフロスや歯間ブラシを使っている
- みがいた後には鏡でみがき残しや歯ぐきの状態のチェックをしている
- 定期的に歯医者さんで歯の状態や歯みがきの方法についてアドバイスをもらっている



あなたの歯みがきレベルは...

チェックの数が 9~10個

★★★★★

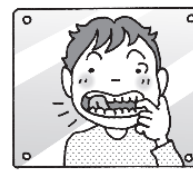
その調子！ただし、歯垢がガチガチに固まった歯石はどれだけ上手にみがいてもとれません。定期的に歯医者さんへ行ってケアしてもらえばバッチリ。



チェックの数が 6~8個

★★★★★

みがき残しはないですか？鏡を見て汚れがなくなり、舌で歯を触ってツルツルになるまで、ていねいにみがきましょう。



チェックの数が 3~5個

★★★★★

歯ブラシの使い方をチェック。えんぴつを持つように歯ブラシを持って、優しく歯に当て小刻みに動かします。みがく場所に応じて毛先を上手に使い分けましょう。



チェックの数が 0~2個

★★★★★

まずは自分に合った歯ブラシを選んで、歯みがきを習慣化しましょう。夜眠っている間は菌が口の中で増えやすいので、夜と朝の歯みがきは特に入念に！



突然デスガ、くいずデス

