



祝！ 4・5年生、全国小学生歯みがき大会に参加！！

保護者向け 歯と口の健康便り

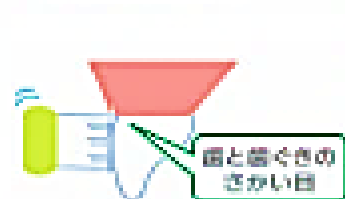
2022年度発行
「歯みがきのキホン編」

お役所ではライオン歯科歯生研研究所

見直してみよう！ 歯みがきのキホン

歯並びや歯の形は、一人ひとり違ってとても複雑です。
この機会に、歯みがきのキホンの3つのポイントを見直して、しっかり歯垢を落としましょう！

① 歯ブラシを歯の面に
きちんと当てる



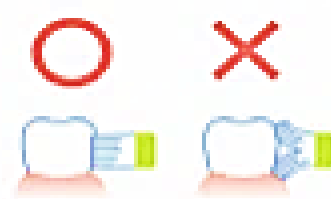
歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの 1～2本の歯を目安に
ざかい目に当てます。

② 小さく動かす



歯ブラシを小さく動かします。くらいの軽い力でみがきます。

③ 軽い力でみがく

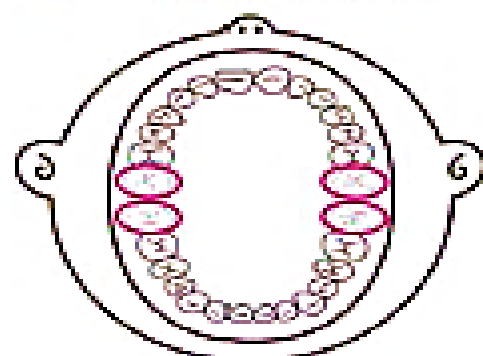


歯ブラシの毛先が広がらない

小学5・6年生の口の変化

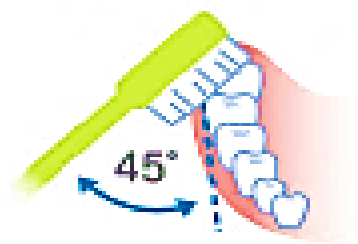
小学5・6年生ころになると、第二大臼歯（前から数えて7番目の歯）が生えてきます。
生えている途中の歯は、手前の歯に比べて背が低いので、歯ブラシの毛先が当たりにくく
歯垢が溜まりやすい部位です。
歯ブラシを斜めから入れて一本だけみがくときれいに歯垢を落とせます。

第二大臼歯の生える場所



歯ブラシの当て方

歯ブラシを斜め横から入れて
細かく動かしてみがきましょう

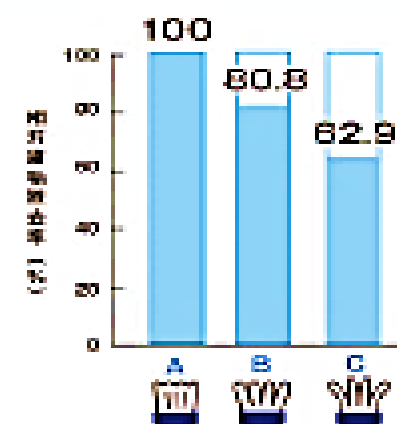


歯ブラシはどのくらいで交換するのがいいの？

新しい歯ブラシでみがくと、歯垢が100%落ちるとします。毛先が少し開いた歯ブラシ
では80.8%、毛先の開いた歯ブラシでは62.9%しか歯垢を落とすことができません。
つまり、同じようにみがいていても歯垢の除去率に差が出てしまいます。
毎日のオーラルケアを効率よく行うために、1ヶ月に1本新しい歯ブラシを使いましょう！

歯ブラシの毛先の開き具合と
歯垢除去率

- A 新しい歯ブラシ
- B 毛先が少し開いた歯ブラシ
- C 毛先が開いた歯ブラシ



（公刊）ライオン歯科歯生研調べ
（日本小児歯科学会 2018年）

歯みがきを通じてよい生活習慣を身につけ、家族みんなで3つのポイントを意識した
歯みがきを継続的にいきましょう。お口を清潔に保つことで、からだの健康維持にも
繋がります！

歯と口についてもっと知りたい方におススメ 小学生歯みがき研究サイト「歯みがKids」

身体も心も大きく変化していく小学生の時期は、よい生活習慣を身につけるととても
大切な時期です。そこで、歯と口の健康や歯みがきの方法など、親子で一緒に学
べるコンテンツをご提供する「歯みがKids」を公開しています。
小学生の自立を促し、家族みんなで良い生活習慣をつくっていくために、お役立てい
ただけますと幸いです。

歯みがKids

<https://www.lion-dent-health.or.jp/hamigakids/>



じつは、DVD での参加なので、学校にいます。