

## 見直してみよう！ 歯みがきの基本

普段どんな風に歯をみがいていますか？  
歯並びや歯の形は、一人ひとり違ってとても複雑です。  
きちんと歯垢を落とすための歯みがきの基本の3つのポイントがあります。  
この機会に毎日の歯みがきを見直してみましょう！

① 歯ブラシを歯の面に  
きちんと当てる



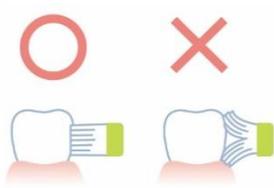
歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの  
さかい目に当てます。

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

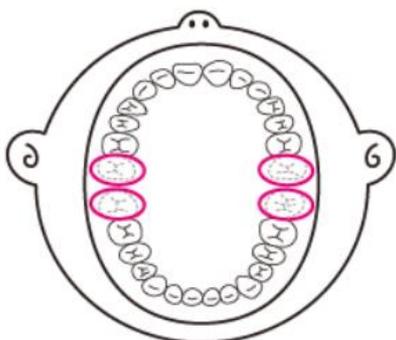


歯ブラシの毛先が広がらない

## 小学5・6年生の口の変化

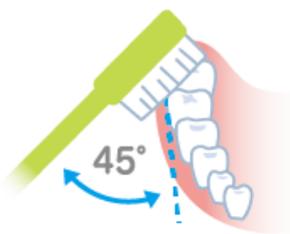
小学5・6年生ころになると、第二大臼歯（前から数えて7番目の歯）が生えてきます。  
生えている途中の歯は、手前の歯に比べて背が低いので、歯ブラシの毛先が当たりにくく  
歯垢が落としにくい部位です。  
歯ブラシを斜めから入れて一本だけみがくときれいに歯垢を落とせます。

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

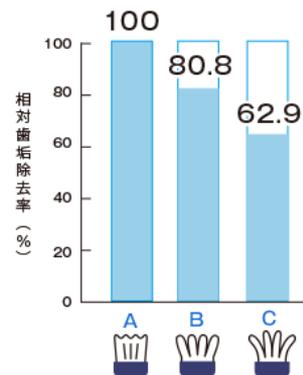


## 歯ブラシはどのくらいで交換するのがいいの？

どのくらいのペースで歯ブラシを交換していますか？  
実は、歯ブラシは1ヶ月に1本の交換が理想です。  
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



(公財)ライオン歯科衛生研究所調べ  
(日本小児歯科学会 1985)

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行いましょう。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用意したサイト「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。

小学生歯みがき研究サイト  
歯みがKids

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

