

# 毎日の歯みがきは充実していますか？

むし歯と歯周病予防には、歯みがきでしっかり歯垢（プラーク）を落とすことが大切です。「毎日、歯みがきをしているのにむし歯になってしまう。」このように思われる方は多いのではないのでしょうか。一度、歯みがきの確認をしてみませんか？

## 大丈夫ですか？お口のケア

力いっぱいゴシゴシみがいていませんか？みがけていませんよ！！

力の入れすぎ

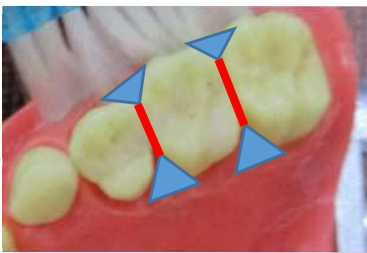


適度な力



強い力で大きく動かすと・・・  
力を入れて大きく動かすと毛が倒れしっかりみがけない上、歯肉を傷つけます。

適度な力で小さく動かすと・・・  
あまり力を入れずに、歯ブラシを動かすと毛先が歯と歯の間に入り簡単にきれいになります。



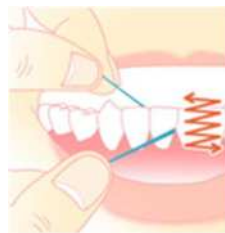
青いところは歯ブラシでみがけても、赤いところは歯ブラシが届かないため、デンタルフロス、歯間ブラシの使用が必要です。



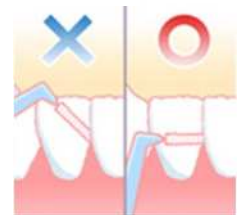
毛先が広がってきたら、歯の隙間に届かず、歯肉を傷つける原因にもなるため、歯ブラシを後ろから見て、毛先がヘッドの幅からはみ出していたら交換のサインです。

## デンタルフロス、歯間ブラシを使いましょう！

デンタルフロス



歯間ブラシ



使用のポイント

出典：歯科素材.com、出典：(株)コムネット

デンタルフロスを使用する際は、**歯に添わせながら**汚れをかき出します。  
歯間ブラシは、自身の歯と歯の間のサイズに合ったものを使用するようにし、**歯の生え方に沿って斜め上向き**に入れます。

気になる症状や鏡でのセルフチェックにおいて異常が見られた場合、かかりつけ歯科にご相談ください。

さいたま市歯科口腔保健の推進に関する条例に、労働者が歯科保健指導等を受けることができるよう職場環境の整備に努めることが事業者の責務として定められています。

問い合わせ先 **さいたま市保健衛生局保健部保健衛生総務課**  
電話 **048-829-1287**