保護者向け　歯と口の健康便り

2023年度発行
「歯みがきのキホン編」

公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所

見直してみよう！　歯みがきのキホン

歯並びや歯の形は、一人ひとり違っていてとても複雑です。
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！

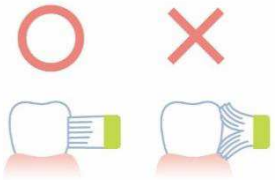
①歯ブラシを歯の面にきちんと当てる

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきのさかい目に当てます。

②小さく動かす

1～2本の歯を目安に歯ブラシを小さく動かします。

③軽い力でみがく

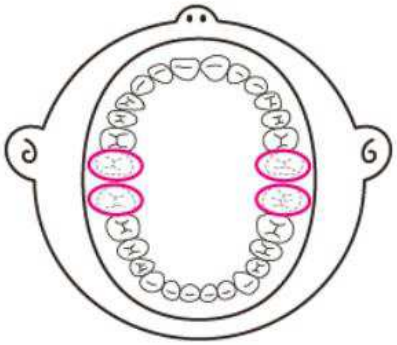


歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきます。

小学5･6年生の口の変化

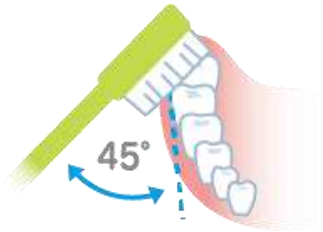
小学5･6年生ころになると、第二大臼歯（前から数えて7番目の歯）が生えてきます。
生えている途中の歯は、手前の歯に比べて背が低いので、歯ブラシの毛先が当たりにくく歯垢が落としにくい部位です。
歯ブラシを斜めから入れて一本だけみがくときれいに歯垢を落とせます。

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

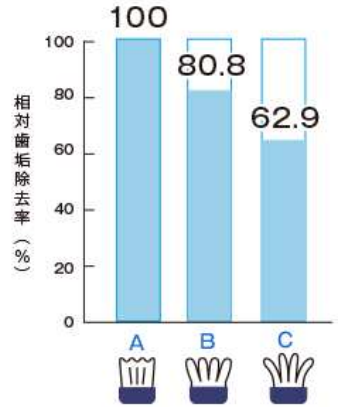


歯ブラシ交換のタイミング

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本歯ブラシを交換しましょう！

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ご提供する「歯みがKids」を公開しています。
小学生の自律を促し、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/

保護者向け　歯と口の健康便り

2023年度発行
「歯肉炎編」

公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所

小学生にも起こる歯肉炎

歯の病気の1つ「歯周病」。歯周病は歯を支える歯ぐき等に炎症が起こる病気です。大人の病気と思われがちですが、小学生でも、およそ3人に1人が歯周病の軽い状態である歯肉炎にかかっているという調査もあり、小学生のうちから注意が必要です。

歯肉炎は自分自身で解決できる！
健康な歯ぐきと歯肉炎の歯ぐきの見分け方

健康な歯ぐきと歯肉炎を見分けるポイントは、歯ぐきの「色、形、かたさ、出血の有無」の4つあり、１つでも当てはまると歯肉炎だといえます。歯肉炎は歯垢（プラーク）が原因で起きる病気です。丁寧な歯みがきやデンタルフロスの使用により、健康な歯ぐきに戻すことができるため、自分の健康は自分で保てることを学ぶきっかけにもなります。
ご家庭でも歯ぐきの観察や歯みがき、デンタルフロスの使用についてお声がけし、実践していただけるといいですね。

	健康な歯ぐき	歯肉炎の歯ぐき
色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚(あつ)い
硬(かた)さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

歯肉炎予防に大切な３つのポイント

軽い歯肉炎であれば、自分自身で健康な歯ぐきに戻すことができます。
歯肉炎を予防・改善するために、３つのポイントをご家庭でお話いただけるといいですね。

01 口の中を観察して、健康な状態（じょうたい）を保（たも）つこと

02 栄養のかたよりがない食事をとること。

03 早寝（はやね）・早起きなど健康によい生活をおくること。

第80回全国小学生歯みがき大会のお知らせ

歯みがき大会は小学生に歯と口の健康に関する気づきと健康意識を育てることを目的に開催される大会で、今年で第80回目を迎えます。大会の内容は下記日程にてホームページでご覧いただけます！

【保護者向け映像配信情報】

①第80回全国小学生歯みがき大会　本編映像配信
歯みがき大会本編映像をインターネット上でご覧いただけます。
配信期間　6月1日（木）～

②安井先生のメッセージ　歯みがき大会へ参加された児童の保護者の皆様へ
大会を監修いただいた明海大学 安井利一先生が、大会参加前・大会参加後に、ご家庭で取り組んでいただきたい内容をお届けしております。
配信期間　5月8日（月）　～

全国小学生歯みがき大会　TOPページ
https://www.lion-dent-health.or.jp/ldhevent/

保護者向け　歯と口の健康便り

2023年度発行
「噛むこと編」

公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所

よくかむ＝だいおう！

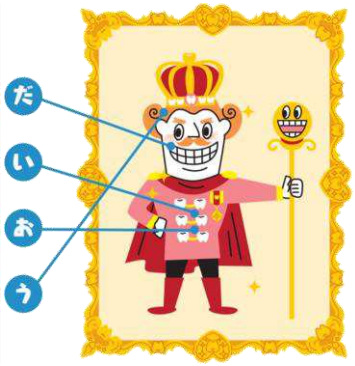
普段かむことを意識していますか？よくかむと「だいおう」の4つのいいことがあります。

だ：唾液が多く出て、おいしさを感じやすくなる
…唾液には口をきれいにする働きもあります

い：胃腸が元気になる
…消化酵素が分泌され、消化しやすくなります

お：お腹がいっぱいに感じて食べすぎを防ぐ
…満腹中枢が刺激されます

う：右脳、左脳も脳の働きが活発になる
…脳の血流が良くなります



よくかむことで、食べ物をよりおいしく感じたり、からだの元気にもつながります。
是非、ご家庭でもよくかむことと「だいおう」についてお声がけいただき、楽しい食事の時間にしていただけるといいですね。

よく噛むための環境づくり

①食事の環境
食べるときに、地面に足がついていなかったり、姿勢がよくないと、身体にうまく力が入らず、かむ力が弱くなってしまいます。日頃の食べるときの姿勢を見直してみて下さい。

②生活のリズム
食べ物の選択、食べ方、食べる時間など、生活習慣の重要な要素を理解し、よりよい生活リズムを身につけることが大切です。

③五感を生かした感性
視覚・嗅覚・味覚・触覚・聴覚などを感じ、理解することで感性豊かな食生活となるよう工夫していただくといいですね。

また、小学校中学年～高学年にかけての乳歯から永久歯に生え変わる時期には一時的に食べる機能が低下することがありますので、よく噛むようにお伝えください。

よくかむためのポイント

①ひとくち30回以上かむ
ひとくち30回を目標にかむようにしてください。

②食べ物を飲み物で流し込まない
食べ物がまだ口にあるうちは、飲み物で流し込まないようにしましょう。
よくかむと食べ物が細かくなり唾液も出やすくなるので、飲み込みやすくなります。

③左右両方の歯でかむ
よくかむことで表情筋も豊かになります。左右の奥歯でバランスよくかむことが大切です。

1 ひとくち30回を目標に噛む

2 飲みもので流し込まない

3 左右の奥歯でバランスよく噛む

家族みんなで取り組んでみよう！かみかみゴクゴク体操

大人も気が付かないうちに口元の機能は衰えてしまいがちです。
ですから、口の元気を保つことはとても重要です。
そこでおすすめなのが、口を元気に保つ「かみかみゴクゴク体操」
家族みんなで実践してみましょう！

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。

小学生歯みがき研究サイト 歯みがKids

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