

## 1日1回は時間をかけてみがく

「1日3回みがいでいるから安心」は×。  
ササッと3回みがぐのではなく、1日1回は丁寧に時間をかけて歯垢\*を落としましょう。

\*歯の表面についた細菌や食べカスのかたまり



睡眠中はだ液が少なく細菌が増えやすいので、寝る前の歯みがきは特に丁寧に！

## すすぎは軽めに

歯みがき後に何回も水ですぐと、歯みがき剤に含まれるフッ素のむし歯予防効果が弱くなります。フッ素を口の中に残すため、すすぎは軽めに。



軽く1~2回  
ゆすぐ程度に  
するのが○。

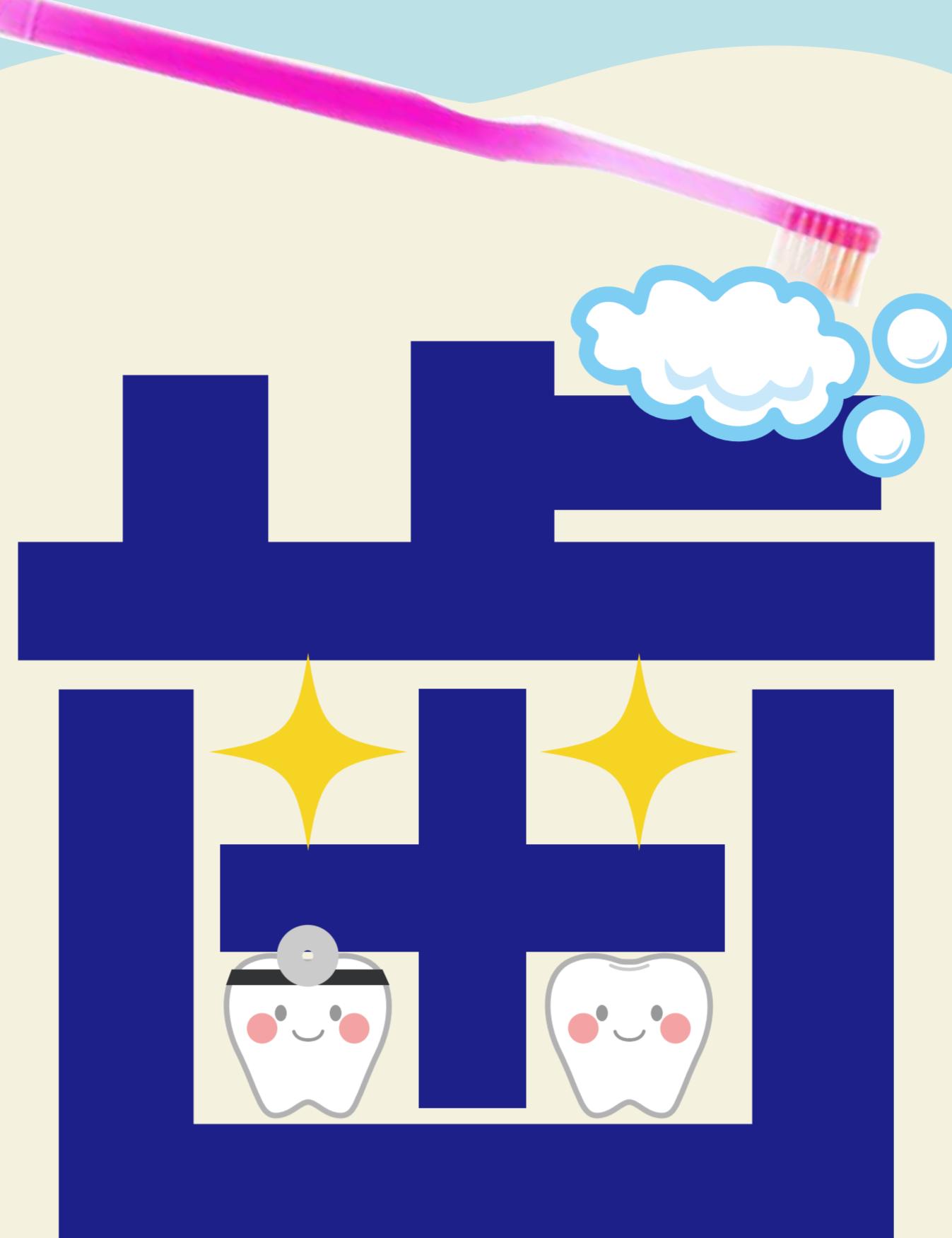
## 定期的に歯科健診を受ける

「歯やお口に症状がでてから歯医者さんに行く」というのは今や古い考え。自覚症状がなくても、定期的に歯科健診を受ける習慣を身につけましょう。



歯のクリーニングや歯みがき指導を行います。半年に1回の受診が目安です。

# のケア 新常識



## 「舌」もみがこう！

舌についた汚れ（舌苔）は口臭発生の原因となります。舌に白～淡黄色の汚れがついたら、柔らかい歯ブラシや舌ブラシで軽くみがきましょう。

舌みがきは、  
起床時に行うのが  
効果的です。



## デンタルフロス等を併用

歯ブラシで落とせるのは歯の表側と裏側の歯垢です。歯と歯の間の歯垢は取れません。1日1回は、デンタルフロスや歯間ブラシも使いましょう。



## 禁煙

タバコは歯周病や口腔がんのリスクも高めます。また、ニコチンなどの作用で歯ぐきの血液循環が悪くなり、歯科治療をしても治りが悪くなります。

受動喫煙でもお口に悪影響あり！  
喫煙者は禁煙を。



## お口のケアでウイルス感染症の予防？！

新型コロナウイルス感染症の蔓延が恐れられていますが、お口を清潔にし、健康に保つことはウイルス感染の水際対策となります。これまで、歯周病菌がだすタンパク分解酵素は、インフルエンザウイルスが粘膜細胞内に侵入することを促進するといわれています。ウイルス感染症の予防のために、お口のケアをしっかり行いましょう。

◀新型コロナウイルス (提供：米国立感染症・アレルギー研究所)

## けんぽお知らせ板