オトナ歯みがき

取扱説明書

品番: TNMB-051

保管用

あしたが変わるトリセツショー

2023年9月14日放送

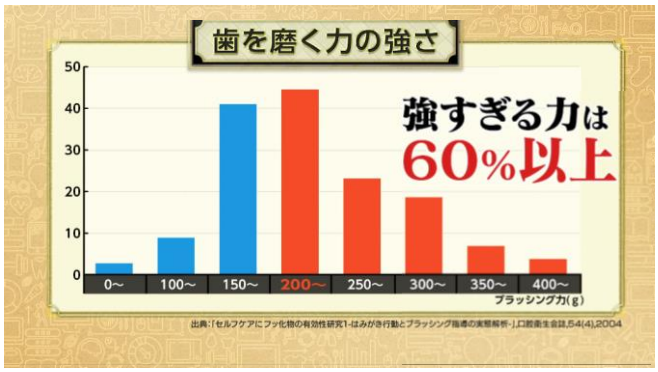
・いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

トリセツ01

「オトナ歯みがき」は適切な力でやさしく磨く

６０%以上が陥る歯みがきの誤解！

歯垢(しこう)を落とすために力をいれて歯を磨いていませんか？
実はコレ間違い。歯科衛生士らが推奨する磨く力は150ｇ～200ｇというやさしい力加減。(磨く力の測り方はP.２を参照)。
企業が行った調査によると60%以上が強すぎる歯みがきになっているというデータも。



強い力と弱い力の落ち方を比較！

なぜ力が強いといけないのか？
力が強いと自然と歯ブラシの動く幅が大きくなり、歯ブラシの毛先も潰れてしまいます。すると歯と歯のあいだ、歯と歯ぐきのあいだなどの細かい部分の汚れを落とせません。長期間、磨き残しがあると将来の歯周病の危険が高まってしまうのです。

弱い力

毛先が潰れずに
細かい場所に届く

強い力

毛先が潰れて
細かい場所に届かない

磨く力を測ってみよう！

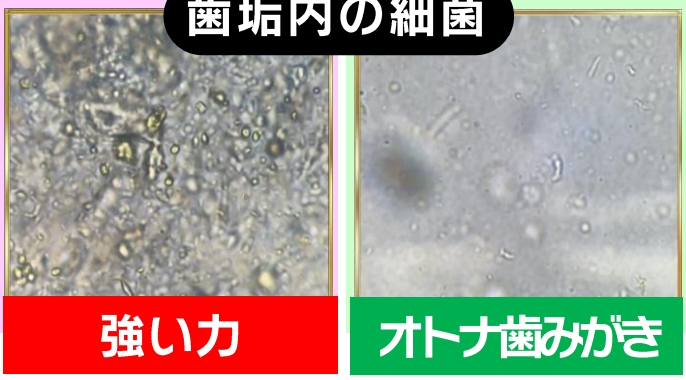
キッチンスケールの測定面を、
いつも磨いている力で磨きます。
200ｇを超えていれば力が強い。
逆に150ｇ以下であれば力が弱すぎるので
適切な力で磨くように心がけてください。

※必ずキッチンスケールの測定面を
消毒してから行ってください

歯周病の悪化を防ぐにはP.g菌にエサをやらない

もっとも歯周病を悪化させる細菌と言われるP.g菌。この細菌は歯ぐきを攻撃し歯周病を発症・進行させます。さらには口の中にいる通常は悪さをしない菌までも“悪者”に変えてしまいます。
P.g菌の感染を防ぐことは難しいですが、適切な力でやさしく磨く「オトナ歯みがき」を続けることで歯周病を進行させる**口の中の細菌の量を減らすことは可能**です。

歯垢内の細菌



強い力　　オトナ歯みがき

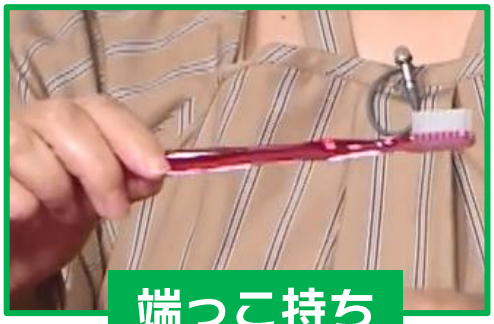
歯と歯ぐきのあいだの磨き残しに要注意！

歯周病を悪化させるP.g菌は**歯と歯ぐきのあいだ**に磨き残しがあることで繁殖し、活性化してしまいます。力の強い歯みがきでは**歯と歯ぐきのあいだに磨き残しが発生しやすくなる**ため、
「オトナ歯みがき」で丁寧な歯みがきを心がけてください。

習慣を変えるのは困難・・・継続できるワザを！

やさしい力での歯みがきを実現するため、歯科医らが推奨している２つの歯ブラシの持ち方が「ペングリップ」と「端っこ持ち」。

ペングリップ



端っこ持ち

どちらも効果的な方法ですが、子どものころからの習慣を変えるのは難しく、番組で行った実験でも10人中３人しか「ペングリップ」を継続することができませんでした。

そこで！
無理なく無意識に継続できる方法を
行動科学の専門家から伝授！

歯ブラシにテープを貼る

アフォーダンス理論という心理効果を応用し、歯ブラシの端に目印のテープを貼ることで自然と歯ブラシの端を持つことができる。

貼り紙をみながら歯みがき

目のイラストとメッセージがあることで正しい行動を行おうとする。
行動経済学で用いられる人の行動を変える手法のひとつ。

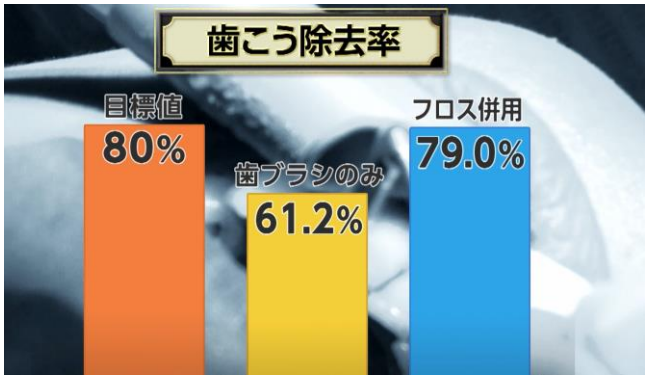
トリセツ02

定期的なプロフェッショナルケアで歯の将来を守ろう！

専門家96%が定期受診プロフェッショナルケア

国内の歯の専門家が集まった日本歯周病学会で取材を行ったところ、96%（50／52人）が定期的にプロフェッショナルケアとよばれる歯科衛生士による歯のメンテナンスを受診していることが分かりました。

実は、歯みがきなど家庭で徹底したケアを行っていても**歯周病予防における目標歯垢除去率にはなかなか到達しない**と言われているのです。



プロフェッショナルケアってなに？

歯周病の検査

歯周ポケットの深さを測定し歯周病の早期発見を行う。
３ミリ未満は正常、３ミリ以上は歯周病の疑いがある。

歯石の除去／クリーニング

磨き残しによる歯垢が硬くなって生じる歯石は、歯みがきで除去することは難しい。そのため歯科でのケアが必須となる。

歯みがき指導

歯科医によっては個人にあった歯みがき指導や歯ブラシの選び方なども指導してくれる。

⚠ 注意

費用の目安は保険適用で１回につき3,000円～5,000円ほどですが、保険適用かどうかは通院する病院に必ずご確認ください。

保ショー書

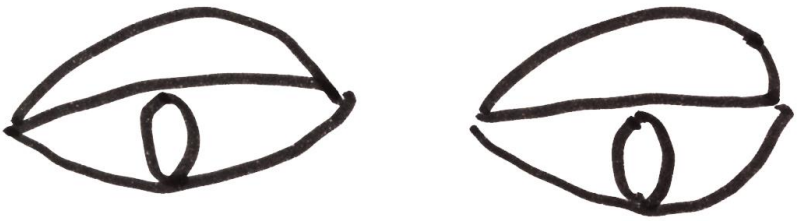
品名　オトナ歯みがきのトリセツ(TNMB-051)

保ショー期間	次のトリセツができるまで

お客様名　恩嶋一哉

保ショーいただけますか？

すぐ予約取りなよ！



あしたが変わるトリセツショー　トリセツ

保ショー書

品名　オトナ歯みがきのトリセツ(TNMB-051)

保ショー期間	次のトリセツができるまで

お客様名　大久保 佳代子

保ショーいただけますか？

PG菌って恐ろしいですよ！
「大人ハミガキ」は毎日。
キスはほどほどに♥

あしたが変わるトリセツショー　トリセツ