

食べたたら歯をみがく理由？

通常、口の中は唾液の働きによって**中性**に保たれています。しかし口の中に食べ物が入ると一気に**酸性**へと傾き、歯が溶けやすい状態になります。

歯みがきは【**唾液の力とともに、酸性に傾いた口の中を元の中性の状態に戻す**】という大切な役割を担っています！

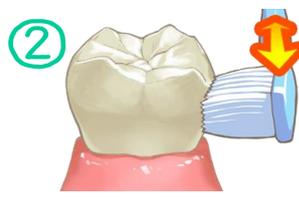


☆歯みがきの方法☆



① バス法

歯ブラシを歯茎の境目に45度に当て、小刻みに動かす



② スクラッピング法

歯面に垂直に当て、小刻みに動かす



③ ローリング法

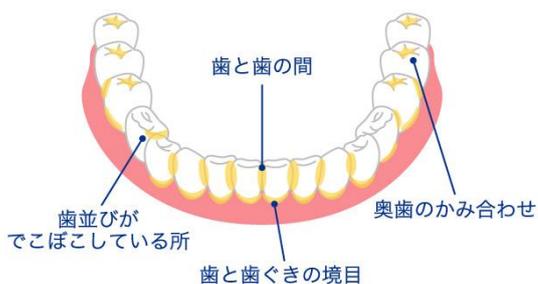
歯ブラシを歯茎の境目から、かみ合わせの面に向かって回転させるように動かす

以上3つが有名なみがき方です。どんなみがき方が口の中に合っているかは、歯科医師や歯科衛生士の指導を受けてみてくださいね☆

適切な歯みがき圧と汚れが残りやすいところは？

適切な歯みがきの圧は約**150g~200g**とされています。

毛が硬すぎる、歯みがき粉をたっぷりつけゴシゴシみがくなど、過剰な力をかけた歯みがきは、歯の表面をすり減らし、歯茎を傷つけるので注意しましょう。



汚れが残りやすい場所は…

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のかみ合わせ
- 歯並びが悪い(でこぼこしている)所
- はえている途中の歯 などです。



日々の丁寧な歯みがきを**習慣化**することが大切です。取り切れない汚れは、定期的に歯科医院で除去してもらいましょう。目指せ！歯みがきマスター！



歯ブラシ豆知識



歯ブラシの交換時期

1日3回歯みがきをすることを前提に、**約1か月**とされています。長く使っていると毛のコシがなくなり汚れが落ちないうえに、歯茎に傷がつく原因にもなります。広がった歯ブラシの汚れ除去率は**最大40%も下がり**ます。またていねいに洗浄乾燥し清潔にしている場合でも、**歯ブラシの根元には菌が繁殖**します。1か月を目安に交換しましょう！

(1か月より早く毛が開く時はみがく力が強すぎる場合があります。歯科で正しいみがき方をきいてみましょう。)

歯ブラシの保管方法

歯みがき後は、歯ブラシに菌や汚れが多く付着するため、しっかり毛先部分を洗い流します。その後は**しっかり水気を取り除き、風通しの良い場所でヘッド(毛先)部分を上向きにして保管**しましょう。



ぽてったー

『行ってみたいお祭りは？』



potetter @池田

子供と一緒にさっぽろ雪まつりに行ってみたい！

potetter @児嶋

東大寺のお水とり。



potetter @吉田

北海道の雪まつり。
寒いけど行ってみたいな。



potetter @三ツ谷

青森ねぶた祭りに、親族ゆかりの地なので、一度行ってみたいと思います。

potetter @郡

夏になるとTVで長岡花火大会をみます。きれいで盛大な花火をみたいと思いますが、なんせ遠い新潟県なのでなかなか行く機会がありません。
ツアー旅行もあるのですが…



potetter @岡田

出来るものなら55年前に行った東映まんがまつりに行ってみたいな。通路も階段も人であふれ、階段にすわって「長靴をはいた猫」を観たのがなつかしいです。

potetter @小林

博多どんたくかな？福岡の街並みも好きなので行ってみたいです。

potetter @佐藤

長野諏訪大社の御柱祭です。
巨木に人が乗って急な坂を下りるあの迫力、一度生で見たいです。

potetter @有井

仙台七夕まつりです！
宮城県にも行ったことがないので、美味しいものも食べたいな！

