監修　サイトウ歯科　院長 齋藤 博

1日1回は「正しい」歯みがきをしよう

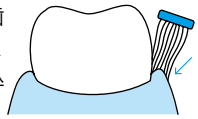
口腔ケア意識の高まりから、毎食後に歯みがきをする人が増えています。歯みがきの回数が増えれば歯垢（プラーク）の取り残しは減りますが、みがきすぎは歯や歯肉がすり減る原因に。回数を増やすことも大切ですが、1日1回は正しい歯みがきでプラークをきちんと除去してください。

プラークがたまりやすい場所と正しいみがき方

歯と歯肉の境目（歯周ポケットの中含む）

みがき方

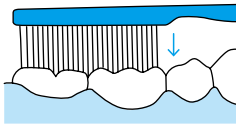
境目に対して斜めに歯ブラシの毛先をあてて、歯周ポケットに差し込むように動かす。



かむ面の溝

みがき方

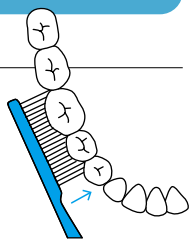
かむ面の溝の中に歯ブラシの毛を差し込むように動かす。



歯と歯の間

みがき方

歯ブラシを歯面に直角にあてて動かす。また、歯と歯の間に隙間がある人は歯間ブラシを活用する。



みがき残しを防ぐポイント

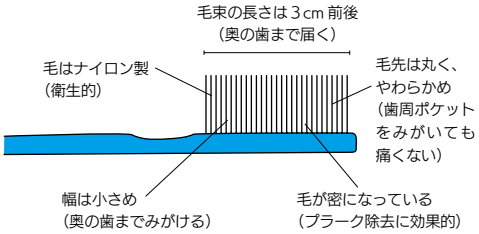
その1 歯ブラシは1カ所につき10回程度、頭の部分を前後に小さく（3～4mm）動かし、毛先は動かさない。

その2 一筆書きの要領で、上下の歯をそれぞれ奥から順番にみがいていく。

× 力を入れすぎない
プラークはおかゆのようにやわらかいため、弱い力でも十分取り除けます。強い力でみがきすぎると歯肉が下がって知覚過敏の原因に。

× 大きく動かさない
大きく動かすとみがき残しが発生します。鏡を見ながら、ブラシがきちんとあたっているか確認してみがきます。

おすすめ歯ブラシの特徴



/ H / e / a / l / t / h /　/ I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

眠りたいのに 眠れないあなたへ

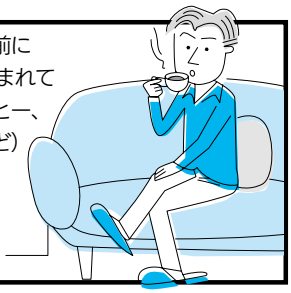
睡眠の質を高める 夕方・夜の過ごし方

早めに就寝したにもかかわらず、熟睡感が得られなかった経験はありませんか？　夕方と夜の過ごし方をちょっと変えるだけで、睡眠の質を高められます。

おすすめ ナイト・ルーティン

NG!

就寝3～4時間前にカフェインが含まれているもの（コーヒー、緑茶、ココアなど）をとる



GOOD!

暖色系の照明や間接照明に切り替えて部屋の明るさを落とす

6:00 p.m. → 9:00 p.m. → 12:00 a.m.

GOOD!

夕方にウォーキングなど
じんわり汗をかく程度の運動をする

GOOD!

就寝2～3時間前に入浴し、ぬるめのお湯にゆっくりつかってリラックスする

NG!

寝る直前にスマホでSNSやゲームに熱中する