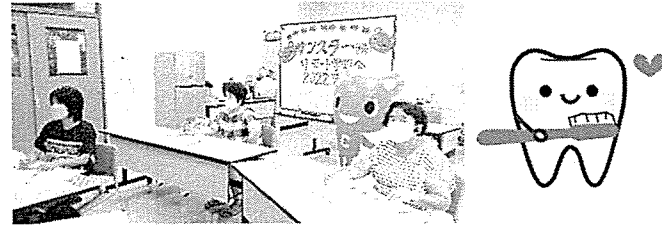


こんにちは！浜田支所エリア委員会です！

2022年10月
生協しまね 浜田支所
エリア委員会 No.2

サンスター(株)さんと オーラルケア学習会を 開催しました！！

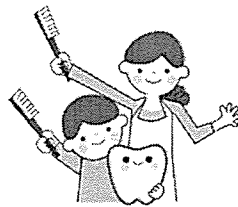


7月27日(水)に浜田支所エリア委員会とアンケートに参加希望でお答えをくださった組合員さんに参加していただき、サンスター(株)さんとリモートで学習会を開催しました。5月に『口腔ケアに関するアンケート』を組合員の皆様に発送させていただき、たくさんの回答をいただきました。このことから口腔ケアについての関心の高さがうかがえます。回答には様々な年代の方々の取り組みや質問事項がたくさん記載されていました。今回は、内容がたくさんすぎてすべては伝えられないくらい、たくさん学習をすることができました。その中でも皆さんに是非お伝えしたい内容をお届けします！


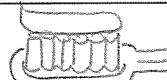


歯みがきの基本 Q&A

Q:食べてすぐ磨くのは良くないという噂があるけど、いつ磨くのがいいの？
A:食後すぐに磨きましょう！し忘れるのが良くないです！
虫歯の原因である食べかすを出来るだけ早く取り除きましょう。



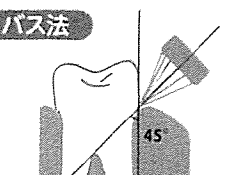
Q:歯みがき粉の適量は？

年齢	使用量	すすぎ時の水の量
6~14歳	1cm程度が適量 	10~15ml で1回洗口
15歳以上	1~2cm程度が適量 	10~15ml で1回洗口

Q:ハブラシの当て方は？

A:

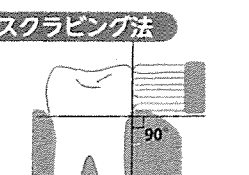
バス法



45°

ブラシを歯に対して45度に当てると歯の根元の歯垢が落とせます。

スクラビング法



90°

ブラシを歯に対して直角に当てると歯の表面の歯垢が落とせます。

ハブラシはハンを持つように持ち、バス法とスクラビング法を使って歯垢を落としましょう！

Q:力の入れ方は？

A:ハブラシの毛先がつぶれないように。力を入れる必要はありません！

しっかり磨こうとして
力が入りすぎる
ようです。

Q:どのくらい磨いたらいいの？

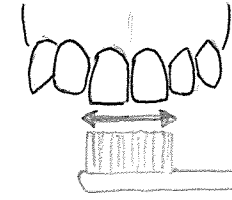
A:一本ずつ丁寧に磨くと10分くらいかかります。鏡を見ながら磨くことが大切です。

Q:どんなハブラシを選んだらいいの？

A:ハブラシの大きさは、上の前歯2本分くらい(それより小さいものはOK)

歯ぐきが健康な方⇒「ふつう」

歯ぐきが弱っている方⇒「やわらかめ」



大きいものは
奥歯に
入りづらいので
NG

Q:歯みがき粉の選び方は？

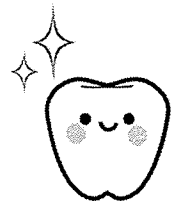
A:自身の気になる症状によって選びましょう！値段はメーカー独自に設定しているだけなので、値段が高いから効果が高いというわけではないです。

Q:歯みがき粉に消費期限はあるの？

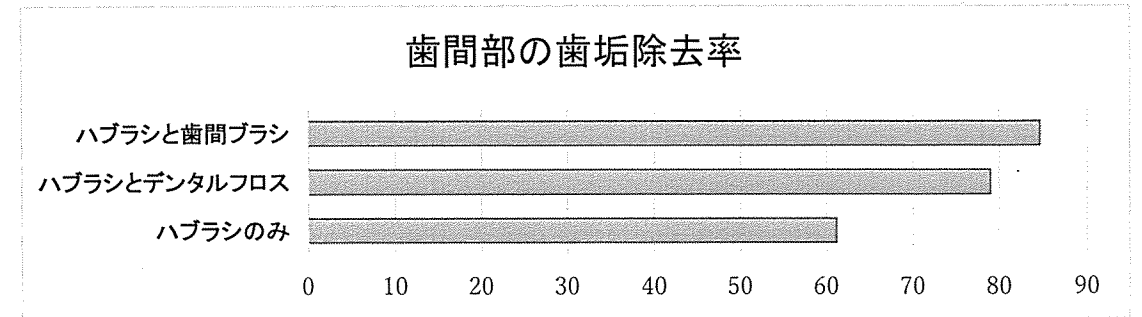
A:未開封の状態、製造日より3年です。開封後は製品の劣化が進むので早めに使い切りましょう。

歯みがきで汚れがどれくらい

落ちているのかご存じですか??



実はハブラシだけだと約60%しか、きれいにできていません！



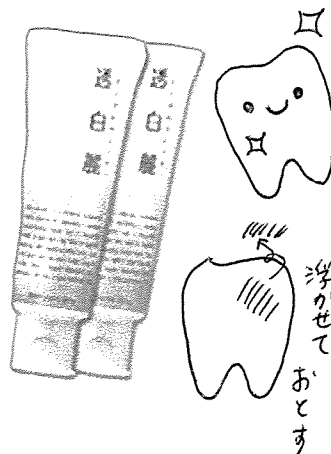
出典元:日本歯科保存学雑誌,48,722(2005)

定期的に歯医者に通院し、プロのケアをしてもらうことをお勧めします！

美白歯みがき **透白麗** で白い歯を！！

気になる歯の着色汚れやくすみを薬用成分 PEG(ポリエチレングリコール)で「浮かせて」4つの洗浄剤で「落とす」Wの作用で本来の白く輝く歯に！
(知覚過敏の方と高齢の方は歯茎が下がっているので使用の際はご注意ください、とのことでした)

歯の象牙質を傷つけてしまったため



口臭が気になる時には・・・

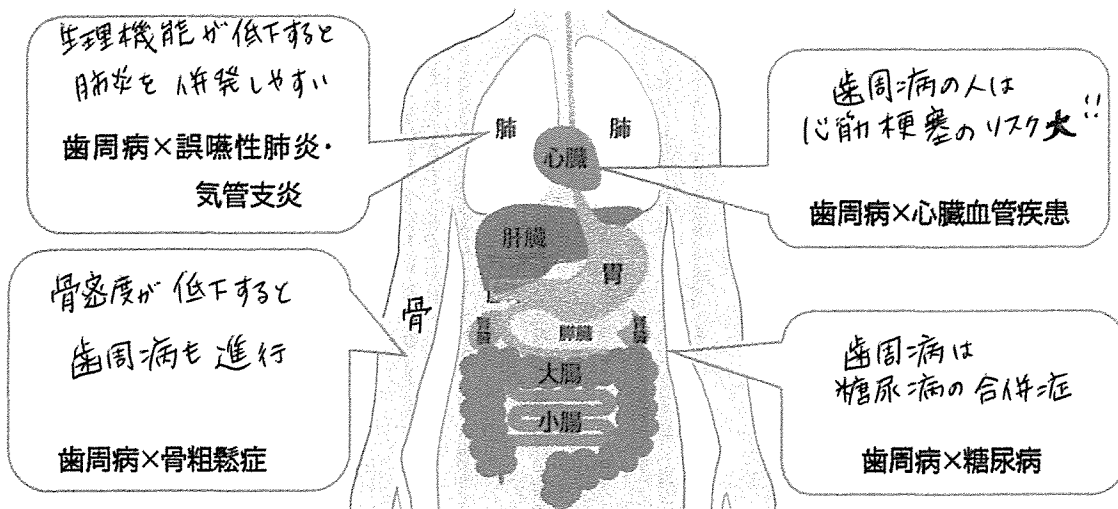
口臭は、口の中の汚れ、乾燥によって起こるので、『唾液腺マッサージ』がオススメ！
このマッサージをすると本当に唾液がよく出ます！ぜひお試しください。



Club Sunstar サイトより

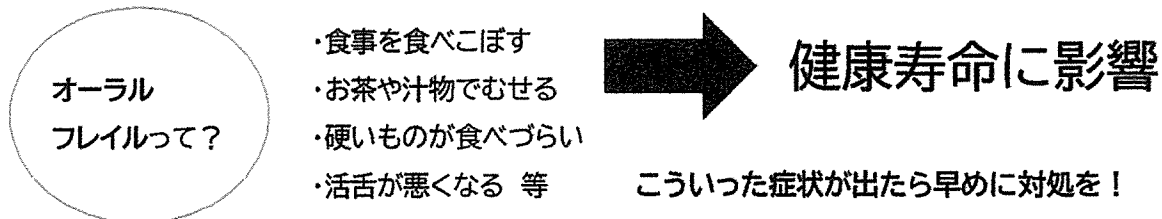
全身の健康を守るためにも歯周病ケアは大切！

歯周病とは、歯周病菌によって歯茎に炎症が起こり、徐々に周りの組織を破壊していく細菌感染症です。そしてなんと30代以上の約7割は歯周病だそうです！
歯周病は歯を失うだけでなく、全身の疾患とも関係があることがわかってきました。



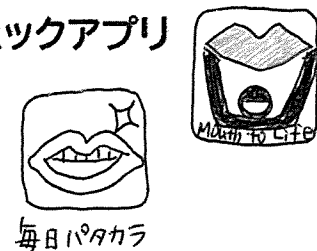
オーラルフレイルは健康寿命に影響

オーラルフレイルとは、歯やお口の機能が弱まることで、体の機能の衰えも進行していくという考え方のことです。



スマホで簡単確認！お口の元気度を数値化 おくち元気チェックアプリ

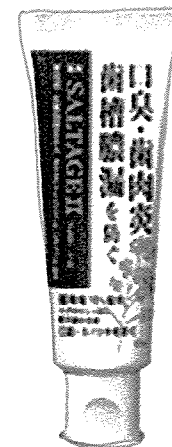
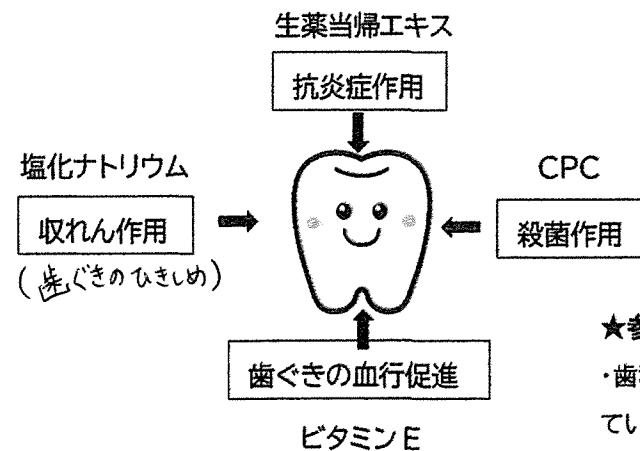
お口の機能を維持するための体操がわかる パタカラ体操
スマホでアプリをダウンロードして、ぜひご自分のお口の元気度チェックをしてみてくださいね。



そして最後に、生協とサンスターの共同開発商品

ソルテージII

歯周病ケアに特化した商品で、4つの有効成分がそれぞれに作用している商品は珍しく、歯周病の悩みを解決するために開発されました。



アンケートでもご利用中の方がとても多かったです!!

★参加者がソルテージIIを試してみた感想★
・歯科の定期健診で歯ぐきの出血があると聞かれていましたが、ソルテージIIを使い続けた結果、よくなっていると言われました。

- ・使い始めは塩の多さに「無理かも・・・」と思いましたが、歯がツルツルになり、歯ぐきが引き締まった感じがします！
- ・気に入ったので、歯ブラシや洗口液も購入しました。合わせて使ってみます。

