

お客さま

いつも岡山ガスグループをご愛顧いただきありがとうございます。

本格的に夏が始まり、蒸し暑い日が続いています。水分補給をしっかり行い、健やかに過ごしたいですね。そこで今月は全身の健康につながる「**お口の健康**」について特集します。

OGポイントがゲットできる「**ガラポンくじ**」もあります。ぜひ最後までお楽しみください！

INDEX

▼特集（7月号前編）

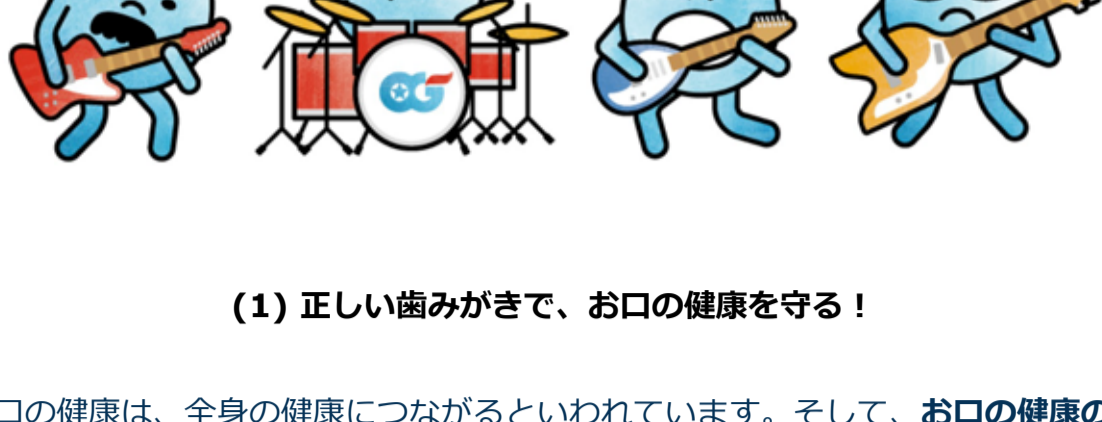
(1)正しい歯みがきで、お口の健康を守る！

▼お楽しみ

(2)ガラポンくじ

▼お知らせ

(3)おかがすリフォーム



(1) 正しい歯みがきで、お口の健康を守る！

口の健康は、全身の健康につながるといわれています。そして、**お口の健康の基本となるのが「歯みがき」**。毎日のことだからこそ、適切な方法で行っているか見直してみませんか？

今回は正しい歯みがきの方法やコツをライオン株式会社のオーラルケアマイスター・深澤 哲さんに答えてもらいました！



歯みがきのポイントは「歯垢の除去」

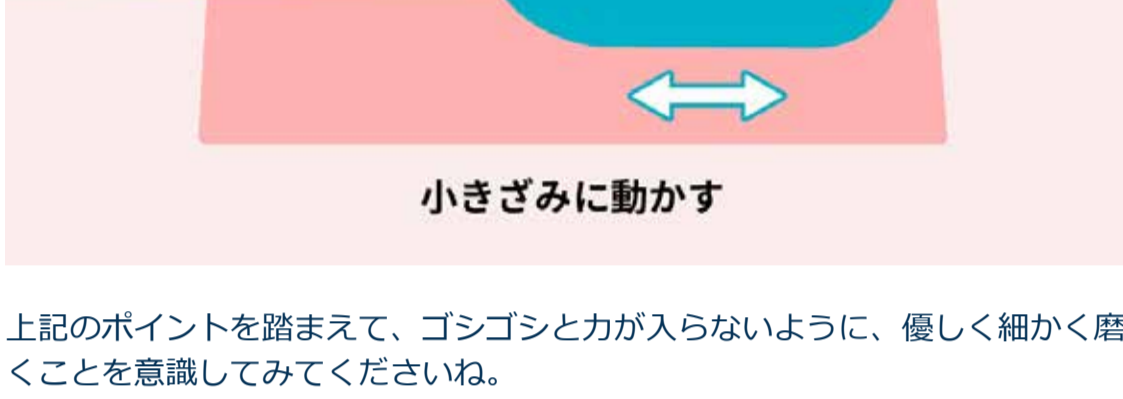
そもそも、**歯を失う原因の約2/3は「歯周病」と「むし歯**」といわれています。そしていずれもの原因になるのが「**歯垢**」。これは細菌を含むかたまりで、細菌から出る毒素が歯茎を刺激したり、酸が歯を溶かしたりします。つまり**毎日の歯磨きで、この歯垢をきちんと除去することが、歯みがきのポイント**となります。

*出典：(公)8020推進財団, 2018

正しい歯磨きの方法

それではどのように歯をみがけば、きちんと歯垢を除去することができるでしょうか？**歯みがきの基本は、正しい歯ブラシの使い方**にあります。3つのポイントを押さえておきましょう。

- ① 毛先を歯面（歯と歯茎の境目や、歯と歯の間）などにきちんとあてる。
- ② 毛先が広がらない程度の力（150～200g程度）でみがく。
- ③ 歯ブラシを5～10mmを目安に小刻みに動かし、1～2歯ずつみがく。



小さざみに動かす

上記のポイントを踏まえて、ゴシゴシと力が入らないように、優しく細かく磨くことを意識してみてくださいね。

また、歯ブラシだけでは落としきれない、**歯と歯の間のみがき残し**には「**デンタルフロス**」や「**歯間ブラシ**」が活躍します。歯間ブラシは歯間で抵抗なく動かせるサイズを目安に選ぶのがおすすめですが、歯ごとに隙間の広さは異なるので、複数のサイズをそろえておくと使い分けが便利です。



いつみがく？ 歯ブラシの交換目安は？ 歯みがきQ&A

続いて歯みがきのコツやポイントを、深澤さんにお聞きしました！

Q. 歯みがきの効果的なタイミングはいつ？

「**食べたらみがく**」が基本です。物を食べると、歯垢内の細菌が食べ物をエサに酸をつくり始めます。少しずつ歯が溶けはじめるタイミングなので、食べたらみがく、を心掛けましょう。

Q. 歯みがきの時間はどのくらいが効果的？

実は「**何分みがけば良い**」といった時間の目安はありません。小刻みに動かしながら、1、2本あたり20回を目安にみがきましょう。

Q. 歯ブラシの交換の目安は？

毎日使った歯ブラシは「**1カ月に1度**」交換を。また使用期間にかかわらず、裏側から見た時にヘッドから毛先が少しでもはみ出している場合も交換のサインです。



歯の健康は全身の健康にも関わるため、正しい方法できちんと磨きたいですね。とはいえ、歯や歯茎の状態は、なかなか自分ではわからないもの。知らないうちに歯周病が進行していることのないように、年に2～3回は歯医者を受診すると安心ですよ。

「あすばらがす」夏号では、「**災害時のオーラルケア**」について特集しています。いざという時に慌てないためにも、こちらも合わせてチェックしてみてくださいね。

→「あすばらがす」夏号

<取材協力>

ライオン株式会社
オーラルケアマイスター・深澤 哲さん
ライオンが提供する生活情報Lidea <https://lidea.today/>

(2) ガラポンくじ

「ガラポンくじ」を、期間内に「**1回**」チャレンジできます。ぜひ、下記ボタンよりチャレンジしてみてください。

■特典（OGポイント）

- 1等（100pt）：5名さま
- 2等（10pt）：20名さま
- 3等（1pt）：1等・2等以外の参加者全員

■開催期間

2022年7月6日(水)～7月15日(金)

■参加方法

メルマガ会員につき、期間内1回ガラポンくじを引けます。ガラポンくじへの参加には、Web会員ログインが必要です。



→チャレンジする

(3) おかがすリフォーム

最後に「おかがすリフォーム」のお知らせです。

岡山ガスでは、**キッチンやお風呂の水回りをはじめ、内装、外壁塗装、外構などのリフォーム**を行っています。住まいの“ちょっとした困りごと”を、お気軽にご相談ください。

ちなみに7月1日（金）に、新CMを公開しました！**ちょっとクセのあるCM**になっていますので、ホームページでぜひチェックしてみてくださいね♪

→おかがすリフォーム

※このメールマガジンは送信専用アドレスからお送りしています。ご返信いただいてもお答えできませんのでご了承ください。

※このメールマガジンにお心当たりがない場合は、お手数ですが、本メールを削除していただきますようお願いいたします。

※配信停止は**こちら**から。
(配信停止手続きには、1週間程度かかる場合があります。)

発信元 岡山ガス株式会社営業計画グループ
岡山市中区桜橋2-1-1
086-272-3111

※お問い合わせは、岡山ガスホームページから
岡山ガスHP（お問い合わせ）