

みんなの「楽しい歯みがき習慣」大公開！
歯みがきチャレンジ宣言キャンペーン投稿まとめ
－「歯みがきチャレンジ宣言」応募者アンケート抜粋－

日本歯磨工業会（所在地：東京都中央区、会長：吉岡 貴司）は、当工業会が今春に実施し 8,586 人が参加した「歯みがきチャレンジ宣言キャンペーン」応募者に「歯みがきをがんばろうと思ったきっかけ」や「歯みがきを楽しく続けるコツ」をたずねたところ 6,164 件もの投稿が寄せられました。その中には、歯みがきグッズ選びを楽しむこと、楽しくみがける環境をつくること、歯みがきをうれしい時間に変えるルーティーンなど、歯みがきを楽しみに変えるコツの数々が含まれていましたのでご紹介します。皆さんも、自分に合ったコツを探してみてください。楽しい歯みがき習慣づくりで、お口から健康に！



アンケート結果をもとに、楽しく歯みがきを続けるコツを紹介する新作アニメ
がんばれ！みがく君「食欲の秋、歯みがきが楽しい！？」編ができました！

アニメ動画はこちら⇒ <https://www.hamigaki.gr.jp/hamigaki2/migaku/>

「歯みがきチャレンジ宣言キャンペーン」応募者の投稿「歯みがきを楽しく続けるコツ」

＜歯みがきグッズを楽しく選ぶ＞

- ・ 高機能の、またはお気に入りのハブラシやハミガキを選ぶ
- ・ 季節・気分でハブラシの色やハミガキの味・フレーバーを変えると飽きずに使える
- ・ カレンダーやアプリに歯みがきしたことや歯みがき時間を記録する（ゲーム感覚で達成感）
- ・ 歯垢の染出し液で月 2 回みがき残しをチェックする（染まった個所をみがくのも楽しい）

＜楽しく歯をみがく環境づくり＞

- ・ 好きな曲をかけながらみがく（1 曲 3 分など時間の目安にもなる）

- ・推しの音楽や動画、写真を見ながらみがく
- ・ソファに座ってテレビや動画を見ながら、鏡を見ながら
- ・お風呂で湯船に浸かりながら（リラックスして丁寧にみがける）
- ・居間・風呂・会社に歯みがきグッズを常備しておく

<歯みがきをうれしい時間に変えるルーティーン>

- ・定期的に歯科受診する（みがき方指導後、次回受診時にほめられると励みになる）
- ・家族と一緒にチェックしあいながらみがく
- ・みがき終わってツルツル・ピカピカの歯を鏡で確認して達成感を味わう
- ・歯みがき後に笑顔の練習をする（美しい歯を意識して自信にもつながる）
- ・夜歯をみがくときに今日うれしかった出来事を思い出すようにする
- ・歯をみがいた後は飲食しないのでダイエットになる気がする
- ・歯みがきをしながら鏡の中の自分に「どんどんきれいになる」と暗示をかける（ますますみがきたくなる）
- ・歳を重ねても大好物のトンカツを自分の歯で食べられる事を切に願いながらみがく

●キャンペーン結果や応募者の投稿内容詳細の紹介ページ URL：

https://www.hamigaki.gr.jp/hamigaki2/campaign/challenge_result.html

<歯みがきチャレンジ宣言キャンペーン>

1 日の歯みがき回数や歯間清掃の実施状況などの質問に答えると、その人にあったお口のケアのレベルアップ策を提示、その中から次にチャレンジしたいお口の健康習慣を選んで宣言すると、抽選で賞品が当たる生活者参加型キャンペーンを 2025 年 4 月 1 日（火）～6 月 30 日（月）に実施。

●賞品：

A 賞：歯みがきチャレンジ宣言を行うと抽選で 100 名様に 500 円の図書カードをプレゼント

B 賞：A 賞応募時にお口のケアを続けるコツなどを投稿すると抽選で 10 名様に 5,000 円分のオーラルケア製品詰め合わせセットをプレゼント。当選者の方には 10 月末に賞品を発送しました。

●キャンペーン応募ページ URL <https://www.hamigaki.gr.jp/hamigaki2/campaign/challenge.html>

※プレゼントキャンペーンは終了済。質問に答えて歯みがきレベルアップ策を見ることは可能。

■日本歯磨工業会について

国民の口腔衛生の普及・向上に寄与するとともに、健康産業として歯磨及び関連業界の発展を図ることを目的とした団体で、行政官庁、関連業界、消費者団体等との情報交換、歯磨剤に関する情報提供、口腔衛生に関する健康啓発情報の発信を行っています。例えば、「歯と口の健康週間」に協力し、歯磨剤を通じての口腔衛生の普及・向上を図るキャンペーンを行っているほか、ISO などの国際会議に積極的に参加し、歯磨剤等の国際規格作成にも協力しています。1971 年 6 月に設立、会員 14 社、賛助会員 14 社が参加し、業務委員会、広報委員会、広告委員会、技術委員会、薬事委員会で活動しています。

日本歯磨工業会

〒103-0001 東京都中央区日本橋小伝馬町 2-4 三報ビル 7F

TEL03-3249-2511 FAX03-3249-2513 <https://www.hamigaki.gr.jp/>