

11月8日「いい歯の日」に向けて  
 「お口のセルフケアのコツ・ビジネスパーソン編」公開  
 ～口臭予防、白い歯、健康な口を保つには？～

日本歯磨工業会(所在地：東京都中央区、会長：濱田 和生)は、歯みがき啓発サイト「みがこうネット」の新コンテンツ「お口のセルフケアのコツ・ビジネスパーソン編」を10月21日から公開します。

- ・スマホ用：<https://www.hamigaki.gr.jp/hamigaki2/sp/selfcare/biz01.html>
- ・PC用：<https://www.hamigaki.gr.jp/hamigaki2/selfcare/biz01.html>

歯と口の健康を守り、きれいな歯とさわやかな息を保つには、歯みがきなど日々のお口のケア（オーラルセルフケア）が重要です。「みがこうネット」では、意外と知らない歯と口の健康情報と、日々のオーラルセルフケアを効果的に行うためのちょっとしたコツを、イラストやクイズを交えて楽しく紹介する新コンテンツ「セルフケアのコツ」を世代ごとに紹介していきます。今回は第1弾として、働く世代の、朝起きてから夜寝るまでの典型的なシーンごとのセルフケアのコツを紹介します。

いつものお口のケアにひと工夫  
 ビジネスパーソン編  
**セルフケアのコツ**

<p>6:30 起床時</p> <p>気持ちのよい1日のスタートに！  <b>洗顔より大事!?</b>  <b>洗口の新習慣!</b></p> <p>▶くわしく見る</p>	<p>10:27 会議やアポイント前</p> <p>議論相手の顔を曇らせないために！  <b>ニオイを元から断つ</b>  <b>とっさの口臭ケアとは？</b></p> <p>▶くわしく見る</p>	<p>20:30 夕食後</p> <p>こうすれば続けられる！  <b>やみつきになる</b>  <b>くつろぎ歯間ケア</b></p> <p>▶くわしく見る</p>
<p>7:30 朝食後</p> <p>今日1日がんばるために  <b>歯みがき効果を</b>  <b>高める時短法!?</b></p> <p>▶くわしく見る</p>	<p>12:40 昼食やおやつ後</p> <p>気持ちも切り替え白い歯キープ！  <b>歯の着色汚れの</b>  <b>由来を知ろう</b></p> <p>▶くわしく見る</p>	<p>22:30 就寝前</p> <p>実は寝ている間が要注意！  <b>翌朝スッキリ!</b>  <b>新習慣</b></p> <p>▶くわしく見る</p>

## ■新コンテンツ「お口のセルフケアのコツ・ビジネスパーソン編」概要

ビジネスパーソンの1日の行動に沿った典型的なシーン毎に、歯と口の健康を保ち、きれいな歯とさわやかな息を保つためのお役立ち情報と、セルフケアの効果を高めるちょっとした工夫を、イラストやクイズを交えて楽しく紹介します。

- ・起床時：寝起きの口臭や口内のネバツキの原因を知り、これをリセットするセルフケア
- ・朝食後：意外に知られていないハミガキ成分を最大限に活かす歯みがきのコツ
- ・会議前：会議や来客の直前に口臭の元を瞬殺する便利なセルフケア
- ・昼食後：歯の着色汚れの元になる食品成分と着色メカニズム、これを防ぐセルフケア
- ・夕食後：歯と歯の間に潜む口臭、むし歯、歯周病の元凶をくつろぎながら一掃する方法
- ・就寝前：お口の中の細菌が一番増えやすいのは就寝中、これを防ぐおやすみ前のセルフケア

## ■歯みがき啓発サイト「みがこうネット」の新コンテンツ以外の人気コンテンツをご紹介

- ・パパ・ママ・キッズ歯育て講座：妊婦さんや0才～6才のこどもの歯みがき方法を伝授
- ・歯みがき電話：歯をみがき始めたお子さまが喜んで歯みがきするようになるお楽しみコンテンツ
- ・がんばれ！みがく君：サラリーマンのみがく君が繰り広げる熱血ドタバタ歯みがきアニメ
- ・シニア講座：シニアの歯に起こることやお口から元気になる健康法をやさしく解説

「みがこうネット」は、これからも赤ちゃんからシニア世代までみんなで普段から取り組める歯みがきやお口のケアに関するお役立ち情報をやさしく楽しく提供し、お口からの健康づくりを提案してまいります。

## ■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情報発信を行っています。例えば、毎年6月4日から始まる「歯と口の健康週間」に協力し、歯磨剤を通じた口腔衛生の普及・向上を図るキャンペーンを行い、ISOなどの国際会議での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13社、賛助会員13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 <http://www.hamigaki.gr.jp/>