

素敵なシニアになるための歯と口のケアとは？
「お口のセルフケアのコツ・シニア編」公開
～11月8日「いい歯の日」に向けて～

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・シニア編」を2020年11月6日から公開します。

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



歯と口の健康を守り、いつまでもイキイキと過ごすには、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、イラストを交えて簡潔に楽しく紹介する新コンテンツ「お口のセルフケアのコツ」を世代ごとに紹介しています。

今回は、昨年公開した「ビジネスパーソン編」に続く第2弾として「シニア編」を公開します。お口のケアで素敵なシニアになれるとしたら、あなたはどんな素敵なシニアを目指したいですか？そのためのちょっとしたコツをご紹介します。

■新コンテンツ「お口のセルフケアのコツ・シニア編」概要

体の衰えを感じてどう対処するかではなく、どんな素敵なシニアになっていくのかを前向きに考え、自分の「なりたい」に合わせて手軽に取り組めるお口のケアのコツを選べる仕立てになっています。そして、お口のケアに楽しく取り組むきっかけづくりのための小道具や、いつまでも元気であるためのお口と体の健康の関連性を知る「なるほど」なウンチクも簡潔に紹介しています。

お口のセルフケアでどんなシニアを目指したいですか？

- (1) 息さわやかシニア：口臭予防のコツと、それを助ける道具について
- (2) モリモリ食べて元気なシニア：美味しく食べて元気であるための目からウロコなコツ
- (3) 笑顔が素敵なシニア：素敵な笑顔を保つための意外なコツと便利な道具について
- (4) お口も体も元気なシニア：お口と体の健康がどう繋がっているかを知ると普段の行動が変わります

■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します

- ・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、歯磨剤を通じての口腔衛生の普及・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/>