



# 歯のはなし

## 「できていない」を「できる」に！ 今年はお口の健康目標を立ててみませんか？

新年になると1年の抱負や目標を掲げる方は多いと思いますが、今年はお口の健康目標を立ててみませんか？ 例えば「いくつになっても自分の歯でおいしいものを食べたい」とか「今年はお口の健康目標はさまざまです。そこで今回は、お口の健康目標の立て方と継続のコツについてお話しします。



### “お口の健康目標”の立て方

目標を立てる時、「どんな内容にしたらいいのかな…」と悩まれる方は、次の【チェックリスト】を活用してみてください。ご自身の生活習慣を振り返りながら、できている項目にチェックを付けてみてください。



#### チェックリスト

- 食事はよく噛んで食べている。
- 間食は時間を決めて食べている。
- 無糖の飲み物で水分補給をしている。
- 毎食後、歯みがきをしている。
- 1日1回はフロスや歯間ブラシなどで歯間ケアをしている。
- 定期的に舌ブラシで舌の掃除をしている。
- 口呼吸ではなく鼻呼吸をしている。
- 歯ぐきや食いしばりのクセはない。
- タバコは吸わない。
- 定期的に歯科検診を受けている。



いかがでしたか？  がすべて付いた方は、現在の生活習慣を継続することを目標としましょう。  が付かない項目があった方は、その中から1つか2つを選び、ぜひ今年のお口の健康目標としてみてください。

### 目標を継続するコツ

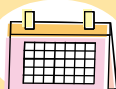
ただし、せっかく目標を立てても、継続することはなかなか難しいものです。新しい習慣が定着するには1か月程度かかるといわれていますので、1か月継続できれば、あとは「やらないと気持ちが悪い、落ち着かない」と感じられるはず。そして、特に最初の7日間が挫折しやすい期間ですから、次のようなコツをふまえて、まずは1週間だけでも継続できるようにがんばってみましょう！



#### コツ①

##### 目標を具体化する

目標はぼんやりではなく、具体的な内容にしましょう。例えば、「定期的に歯科検診を受ける」という目標を立てた場合、「3か月に1度受診する」よりも「1月、4月、7月、10月に受診する」と決めた方が実際に行動を起こしやすくなります。また、「間食は時間を決めて食べる」という目標も、「間食するなら1日1回15時に」と決めた方が、自分が何をしたらいいのかが明確になりますよね。



#### コツ②

##### 今の生活習慣にプラスする

新しく始める習慣を、今できている生活習慣にプラスできないか考えてみましょう。例えば、「1日1回フロスや歯間ブラシを使う」という新しい習慣なら、「寝る前の歯みがき」にプラスしてみたり、「食いしばりのクセをやめる」という新しい習慣なら、「テレビを観る」という習慣に組み合わせ、テレビのそばに「歯と歯を離す」というメモを貼って忘れないようにするといく手も有効です。



#### コツ③

##### 周りの人に宣言する

家族や友人に目標を宣言するのも継続のコツのひとつです。「禁煙する」「口呼吸ではなく鼻呼吸をする」といった、長年続けてきた習慣を止めることは難しいものですが、周りの人に宣言することで自分自身が約束を守ろうとする意識が高まります。同時に、周りの人からの目を借りることで、自分の中だけで完結するよりも継続する意識が強まることでしょう。

