

歯みがきのポイント

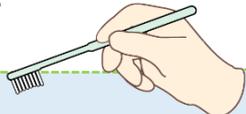
まずは日々の
ケアから...



歯を失う主な原因はむし歯と歯周病！ポイントを押さえて正しく磨いてみませんか。

歯ブラシの持ち方

エンピツを持つように(ペングリップ)し、5mm程度に小刻みに優しく動かして磨く。



一筆書きをするように磨くと、磨きの残しがなくなるね

Fight!

歯ブラシの選び方

ブラシは前歯2本程度の大きさ

※毛の硬さ

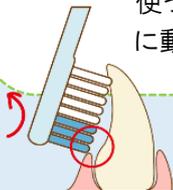
ふつう 歯垢を落とすのに最適

やわらかめ 歯ぐきに炎症のある方におすすめ



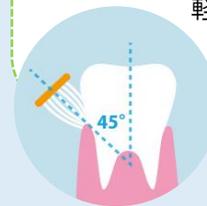
前歯の裏側

歯ブラシを縦にして持ち、歯ブラシの先端部分を使って、小刻みに動かす。



歯と歯ぐきの境目

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に45°の角度にあて、軽い力で磨く。



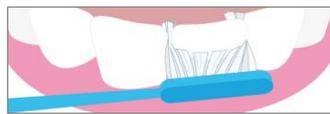
歯ブラシのサポーター

歯と歯の間など、汚れが取れにくい場所は、デンタルフロスや歯間ブラシなどを使うと歯垢除去に効果的です。



歯と歯の間

歯ブラシの毛先を上に向け、歯と歯の間に入り込むように動かし、軽い力で小刻みに磨く。



歯と歯ぐきの境目
歯と歯の間の歯垢をとることが大切だね



参考：日本歯科医師会 歯とお口のことならなんでもわかるテーマパーク8020

むし歯予防のための歯みがき豆知識

フッ化物配合歯磨剤の量はどのくらい？

1.5～2 cm程度



歯磨剤を歯ブラシ全体にのせ、就寝前を含め1日2回使用する。



歯みがき後のうがいは何回？

歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出し、少量の水で1回のみ。

参考：う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法【普及版】

年に1度は



定期歯科健診を受けましょう！

プロのケアを受けて
歯とお口の健康を守ろう

