

大切な家族の元氣をつくろう!

家族みんなで見直しを 正しい歯みがき

健康的な歯を保つために欠かせない歯みがき。毎日みがいていても、適当に済ませてしまっている人は、気づかぬうちに虫歯や歯周病になってしまうこともあります。正しい方法を習慣づけて、大切な歯を守りましょう。

歯みがきの目的

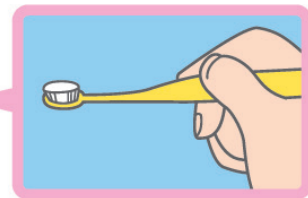
歯みがきの目的は、虫歯や歯周病の原因になるプラーク(歯垢)を取り除くことです。プラークとは生きた細菌の塊で、水に溶けにくく粘着性があるため歯の表面に付着し、うがいでは取り除くことができないのです。



キラーン! きれいな歯!

歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つ要領で、人差し指と親指で歯ブラシを持ちましょう。力を入れずに軽く持つのがポイントです。強く握ると歯を傷つけてしまう可能性があります。



みがき方のキホン 3原則

1 1本ずつていねいに 2 力を入れすぎない

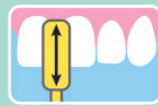
3 小刻みに動かす

1箇所あたり
20~30回
みがきましょう

3原則を守りながら、口の状態に合わせて工夫してみがきましょう

凸凹
歯並び

凸凹している歯1本1本に歯ブラシを縦にあてて毛先を上下に細かく動かす



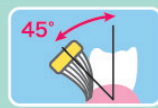
背の低い
歯

歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かす



歯と歯茎の
境目

歯と歯茎の境目に45度の角度にあて、細かく前後に動かす



プラーク(歯垢)が残りやすいポイント

特に注意して念入りにみがきましょう。

- 歯と歯の間
- 奥歯の噛み合わせの面の溝
- 歯と歯ぐきの境目

