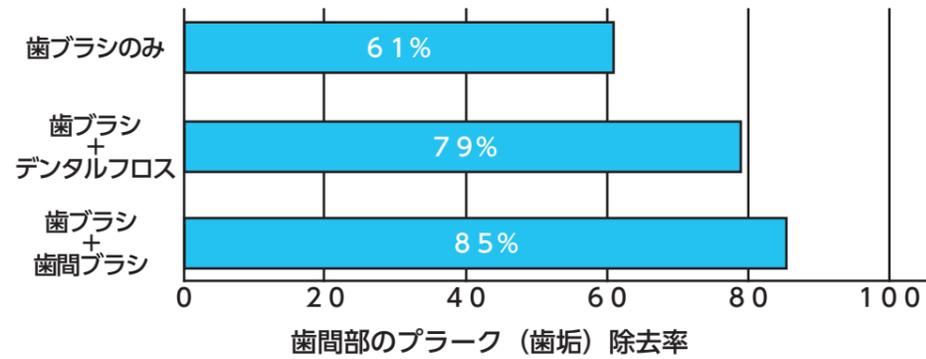
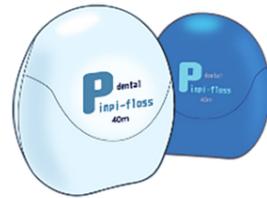
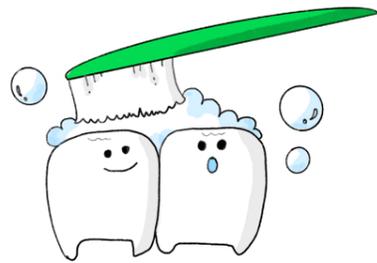


歯ブラシと歯間クリーナーを合わせて使うと効果的です



(参考) 日歯保存誌、48 (2)、272 (2005年)



問健康推進課保健係

Kids わんぱくキッズ (若草保育所) ~おおきになったら~



さいとう
りさちゃん

看護師さん



いけだ
あおいちゃん

ジューズ屋さん



Everyone's infirmary

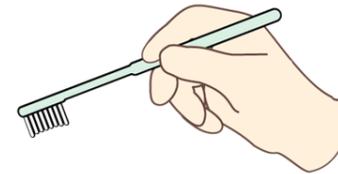
みんなの保健室

歯と口の健康には、日ごろのケアが大切です

歯のみがき方

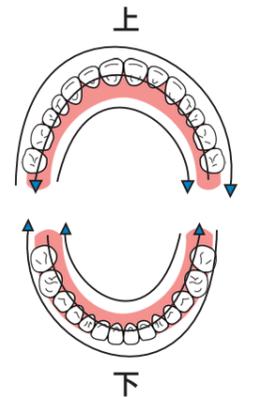
①歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように軽く握ります。
プラーク（歯垢）は、少しの力でも十分に落とすことができます。



②歯をみがく順番

スタートを決めて、一筆書きの要領でみがくと、みがき残しを減らすことができます。



③歯ブラシの動かし方

小さく2mmから3mmの幅で小刻みに動かします。ごしごし大きく動かすと歯ブラシが当たらない部分が出てくるので、小さく動かすのがポイントです。

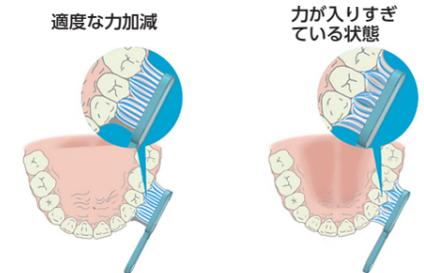


④歯ブラシの当て方

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にきちんと当てるのが大切です。(歯茎に対して約45度) 前歯の裏側は歯ブラシを縦に使う、奥歯の後ろ側は歯ブラシのつま先を使うとみがきやすくなります。鏡を見て自分のみがき方を確認してみましょう。

☆歯ブラシの力加減

力を入れすぎると毛先が広がり、きちんと歯面に当たらず、汚れを効果的に除去できません。歯ぐきを傷つけたり、歯面が摩擦して知覚過敏になったりする可能性があります。



歯ブラシの選び方

サイズ 口の中で動かしやすいよう、ブラシ部分が小さめのものがおすすめです。

毛の硬さ 「ふつう」がおすすめですが、歯みがき圧が強い方は「やわらかめ」を選ぶといいでしょう。毛先が硬いものはプラーク（歯垢）を落とす能力が高くなりますが、歯と歯の間に歯ブラシの毛先が届きにくいので、プラークを取り残す可能性が高くなります。

交換時期 歯ブラシの寿命は1か月です。特に毛先が開いたものは清掃能力が落ちているため、1か月を目安に新しい歯ブラシに交換しましょう。