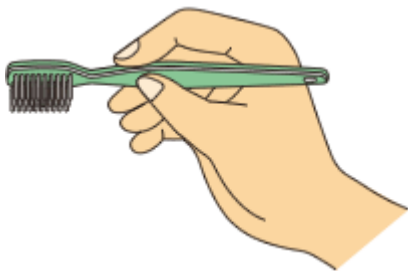


歯ブラシの大切さ

～歯磨き方法をマスターしましょう～

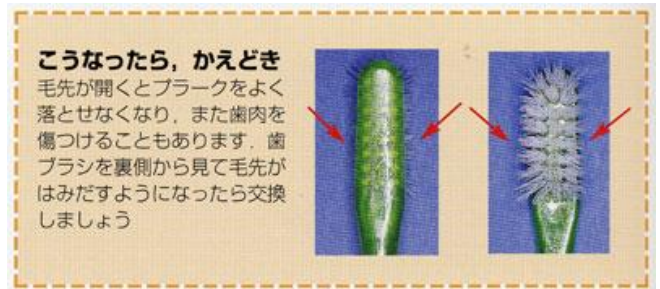
プラークコントロールの基本は毎日の歯磨きです。歯ブラシの持ち方、当て方、磨く順序など、正しい歯磨きのポイントをまとめました。

持ち方



えんぴつを持つように(ペンダグリップ)

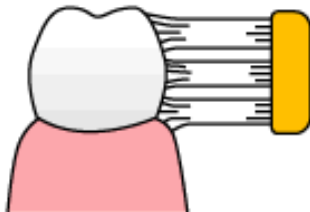
替え時



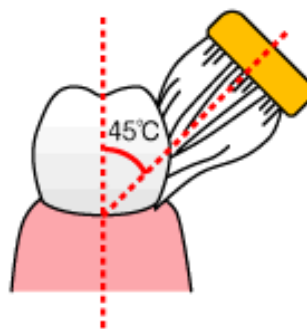
当て方

歯磨きは、歯の1本1本を丁寧に磨きましょう。

外側のあて方



歯と歯肉の境目のあて方



内側のあて方

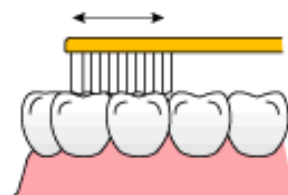


前歯の裏側



歯ブラシを縦にあて、縦方向に動かします。

奥歯の噛みあわせ

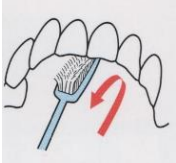
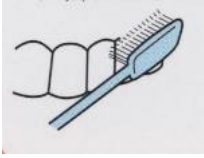
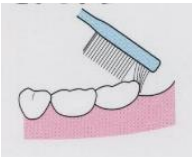
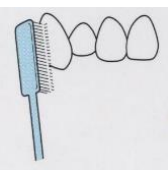


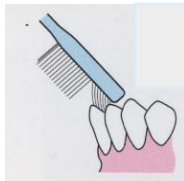
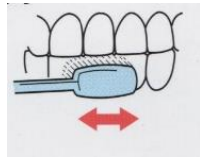
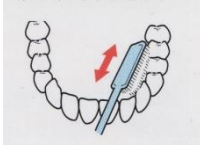
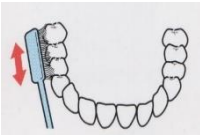
噛みあわせ面のくぼみに毛先を水平にあてます。

奥歯の内側



いちばん奥の歯まで毛先が届くように意識しながら振動させます。

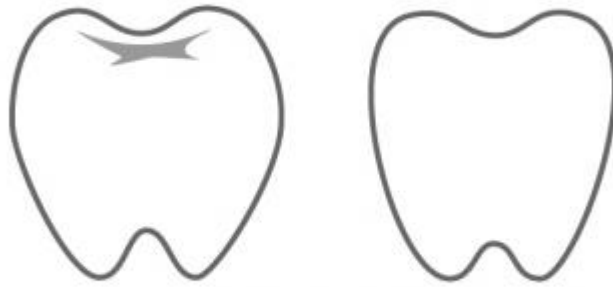
<p>上の前歯の内側</p> <p>歯ブラシを縦に持ち替え、主に先端部の毛先を使います。</p>	
<p>上の歯奥の外側</p> <p>歯ブラシを横にして歯並びに合わせて磨きます。</p>	
<p>奥歯の一番後ろ</p> <p>歯ブラシの毛先を当てて磨きましょう。</p>	
<p>歯並びがデコボコしているところ</p> <p>歯ブラシを立てて一本一本磨きます。</p>	

<p>下の前歯の内側</p> <p>歯ブラシを立てて、主に先端部の毛先を使います。</p>	
<p>下の前歯の外側</p> <p>歯ブラシを横にして、歯並びに合わせて磨きます。</p>	
<p>奥歯の内側</p> <p>口を大きく開き、歯ブラシを斜めに入れて磨きます。</p>	
<p>奥歯の外側</p> <p>口を閉じかげんにして、歯ブラシを確実に当てて磨きます。</p>	

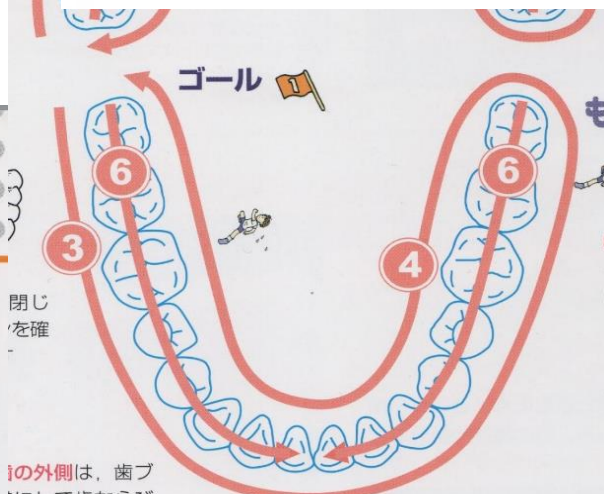


- ・寝る2時間前には食べない
- ・鏡を見て歯磨きをする
- ・定期的な検診
- ・歯磨き粉をあまりつけない

コシ
ラシを
ます



1



ゴール

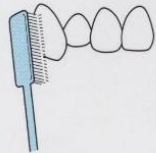
も

歯周病を予防しよう

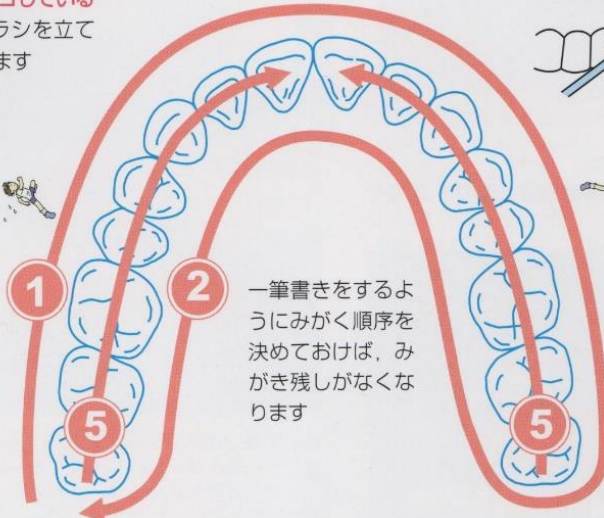
閉じ
を確

の外側は、歯ブ
にして歯ならび

歯ならびがデコボコして
るところは、歯ブラシを立て
て1本1本みがきます



上の奥歯の外側は、歯ブ
ラシを横にして歯ならび
に合わせてみがきます



一筆書きをするよ
うにみがく順序を
決めておけば、み
がき残しがなくな
ります

奥歯のいちばんうしろ
も忘れずに、歯ブ
ラシの毛先をあててみが
きましょう



スタート

ゴール

もうひとき



奥歯の内側は、口を大き

