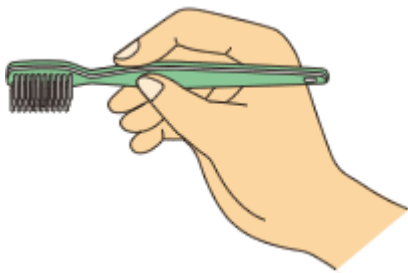


# 歯ブラシの大切さ

## ～歯磨き方法をマスターしましょう～

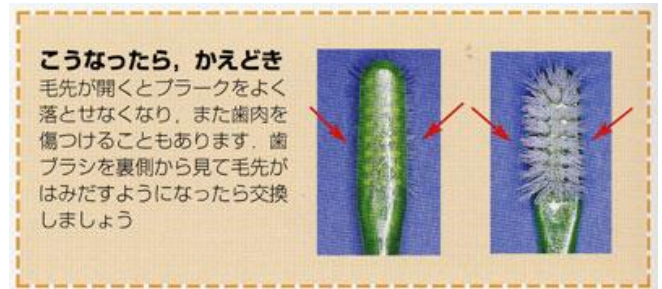
プラークコントロールの基本は毎日の歯磨きです。歯ブラシの持ち方、当て方、磨く順序など、正しい歯磨きのポイントをまとめました。

### 持ち方



えんぴつを持つように(ペンダグリップ)

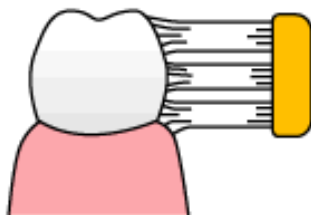
### 替え時



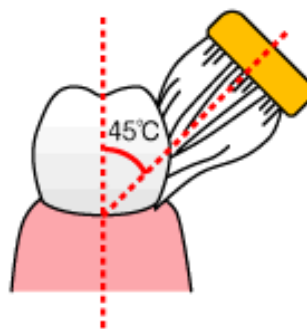
### 当て方

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

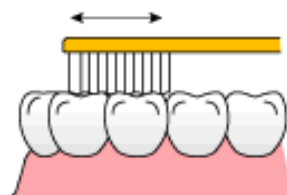


#### 前歯の裏側



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

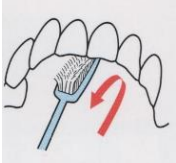
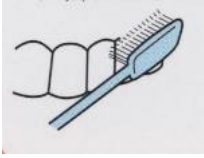
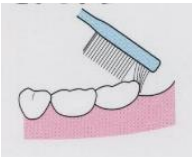
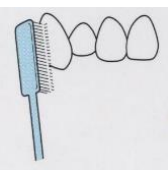


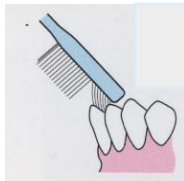
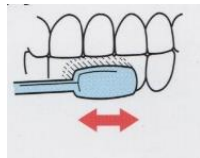
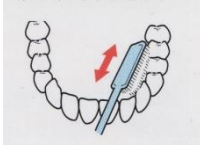
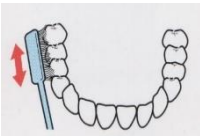
噛みあわせ面のくぼみに毛先を水平にあてます。

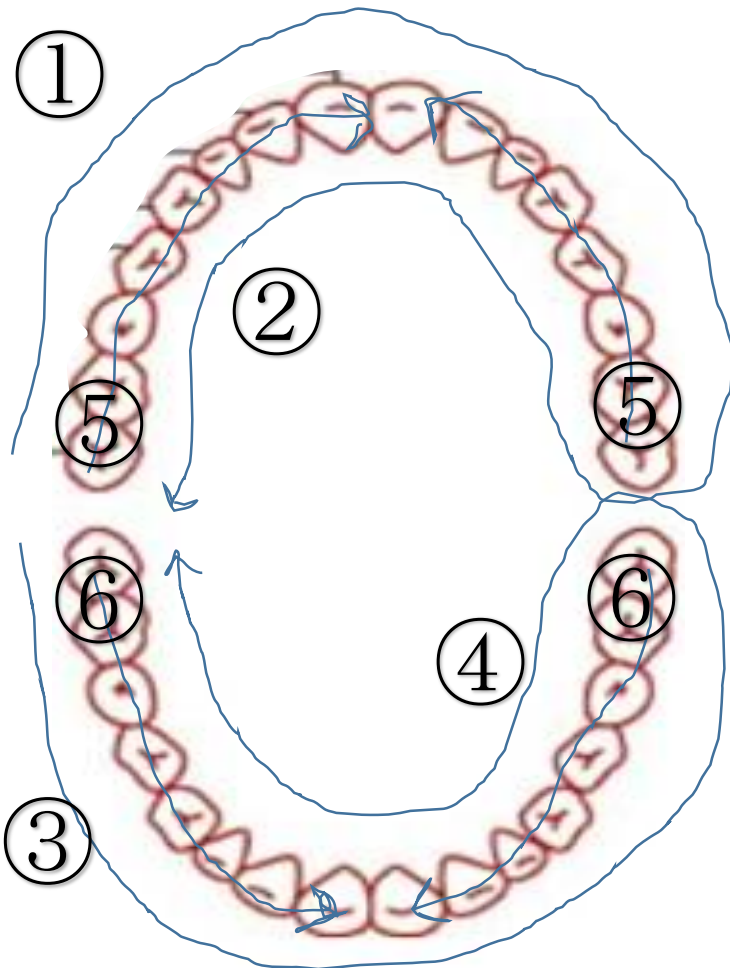
#### 奥歯の内側



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><b>上の前歯の内側</b></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><b>上の歯奥の外側</b></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><b>奥歯の一番後ろ</b></p> <p>歯ブラシの毛先を当てて磨きましょう。</p>         |   |
| <p><b>歯並びがデコボコしているところ</b></p> <p>歯ブラシを立てて一本一本磨きます。</p>  |  |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>下の前歯の内側</b></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><b>下の前歯の外側</b></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><b>奥歯の内側</b></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><b>奥歯の外側</b></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