



保健だより 「いい歯の日特集号②」

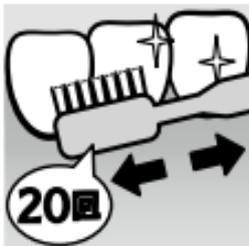
高等学校養護教諭研究会
南部支部 H28.11.7 発行



正しい歯磨きのしかた

★歯磨きの目的は、歯の表面に付着している歯垢を取り除き、むし歯や歯周疾患を予防すること。自分の歯並びやクセを取り、磨き残しなく磨けるようにしよう！

歯みがきの基本編



- ☐ 歯ブラシの毛先を歯に当てて
- ☐ 軽い力で
- ☐ 一カ所20回以上
- ☐ 小刻みに動かす
- ☐ 1本ずつみがく

歯みがきの応用編



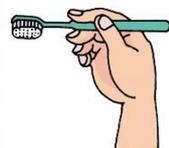
- ☐ でこぼこしている歯は、歯ブラシをたてにあてて毛先を上下に細かく動かす
- ☐ 背の低い歯は歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かす
- ☐ 歯と歯ぐきの間は45度の角度に毛先を当てて、5mm幅で動かす

歯ブラシの選び方



めやすの大きさは親指の幅ぐらい

歯ブラシの持ち方



えんぴつと同じように持ってみよう。強くにぎらないように気をつけてね。

歯ブラシの使い方

みがく場所に合わせて、歯ブラシの毛先を使い分けるといいね！



歯ブラシでしっかりみがいても、どうしても残ってしまう歯垢。

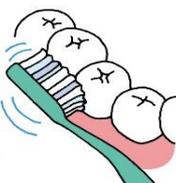
1日の終わりにはデンタルフロスで歯と歯の間の歯垢をしっかりとかきだそう。

舌でさわってツルツルしてればOK!

奥歯のみがき方
かかとで
みがく



奥歯のみがき方
毛先やわきで
みがく



奥歯のみがき方
つまさきで
みがく



前歯のみがき方
わきで
みがく



前歯のみがき方
毛先全体で
みがく

