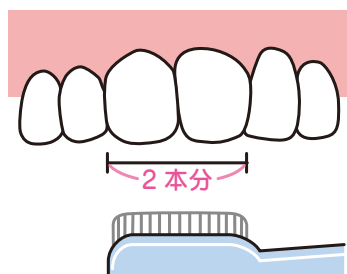




は 歯みがき テクニック編

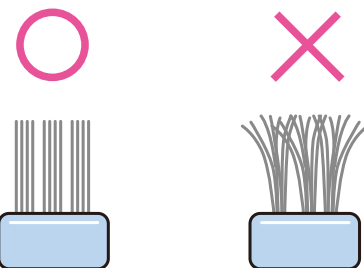


は 歯ブラシの選び方



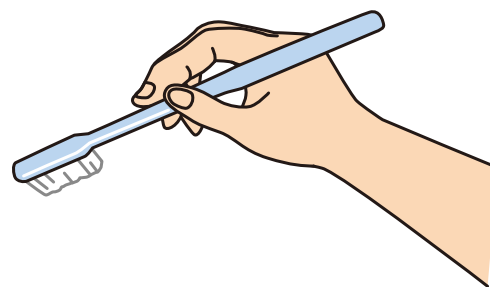
うえ まえば ほんぶん おお
上の前歯2本分くらいの大きさ
け さき
毛先のかたさは“ふつう”がおすすめ

は 歯ブラシの毛先



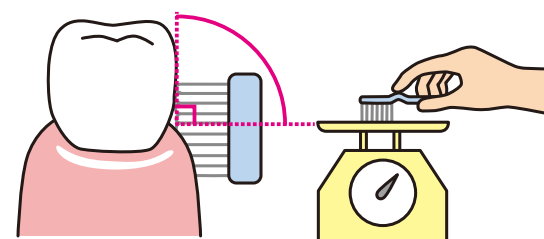
け さき ひら
毛先が開いたら とりかえよう
つき かい こうかん
(月に1回は交換しよう)

は 歯ブラシの持ち方



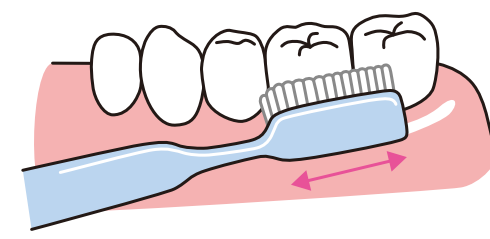
えんぴつのように持つ

は 歯にあてる力



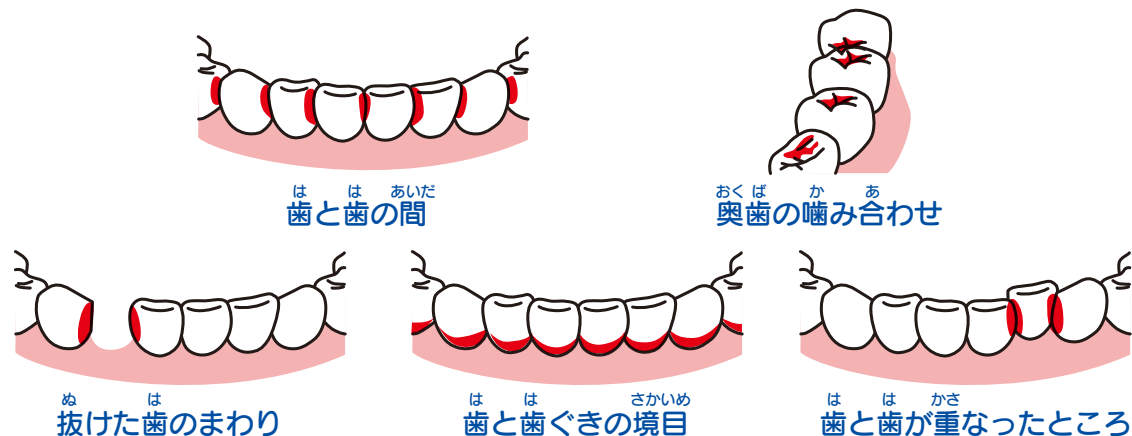
やさしい力
け さき
(毛先がつぶれないくらい)

は 歯ブラシの動かし方



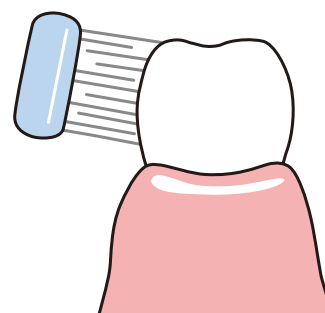
こきさみ
・小刻みに1~3mmくらいに動かす
うご
・1カ所10回以上動かす

し こう 歯垢 (プラーク) のつきやすいところ



は 歯ブラシのあて方 ①

は めん 歯の面



け さき
毛先をピタッとあてる

は 歯ブラシのあて方 ②

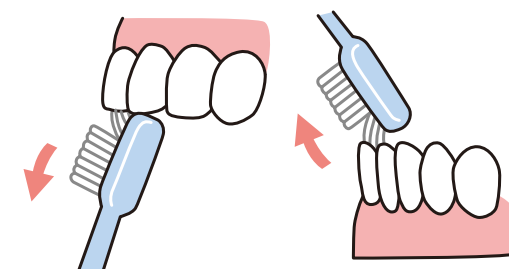
は しにく 歯と歯肉のさかい目



しにくえん よぼう
歯肉炎の予防に○

は 歯ブラシのあて方 ③

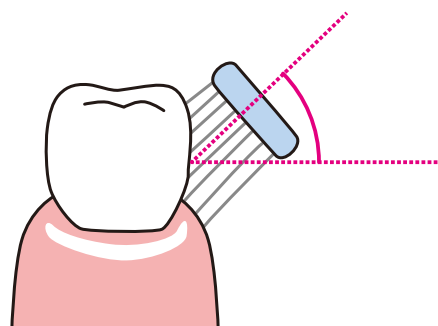
まえ ば 歯の裏側



け さき
毛先をひっかけるように

は 歯ブラシのあて方 ④

おく ば 奥歯 (臼歯) の内側



は 歯
歯ブラシをななめにしてあてる

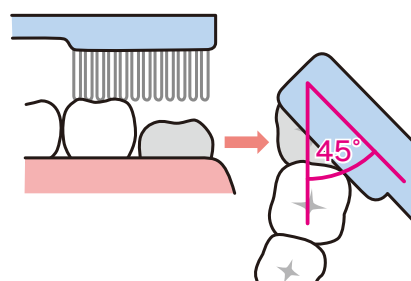
は 歯ブラシのあて方 ⑤

いち ばん おく は 一番奥の歯 (臼歯) の奥の面



は 歯ブラシのあて方 ⑥

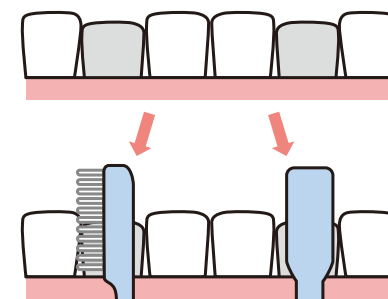
は え は じめて いる 歯



ななめにあてる

は 歯ブラシのあて方 ⑦

でこぼこ は 凸凹の歯ならび



は 歯
歯ブラシを縦にあてる

レベルアップ

は 歯
歯ブラシの毛先がとどかない“歯と歯の間”
は、デンタルフロスを使ってみよう。
つか かい
使い方は歯科医院で教えてもらおう！

