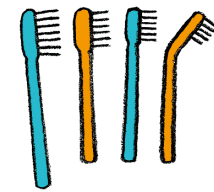


正しいお口のケア 4 つの約束

1 歯ブラシ

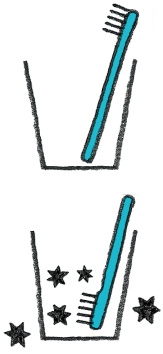
① 歯ブラシの選びかた

歯ブラシは、通常は小さめのものを、手を動かしにくい方は大きめのものを選びます。毛先の太さは、通常のものの方がきれいになりますが、細いものは歯肉に優しいので粘膜が弱い方にお勧めです。また、歯に当たる面は平らな方が良いでしょう。



② 歯ブラシの管理

- 歯みがき後は、流水で洗う
- しっかりと水気を切る
- 毛を上にして保管する



次の使用までに乾燥させましょう。濡れたままにしておくと、雑菌が繁殖します

2 正しい歯みがき

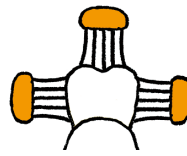
① 歯ブラシを真横からあてる

ななめから



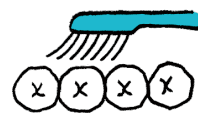
歯と歯ぐきの境目に歯垢が残り、歯肉の炎症がおきます

真横と真上から

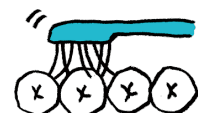


歯と歯ぐきの境目がきれいになります

② 小さく、一カ所20回

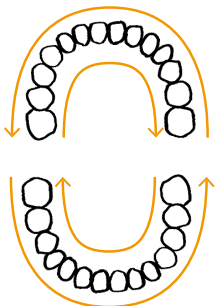


大きく動かすと歯肉を傷つけて痛く、きれいにみかけません



5mmくらいに小さく動かすと歯肉に優しく、きれいにみかけます

③ 一筆書きで全体をみがく

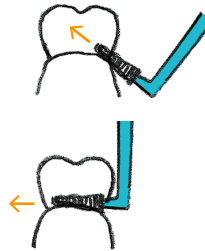


一筆書きでみがくと、みがき忘れがなくなります

3 歯間ブラシ・フロスの正しい使い方

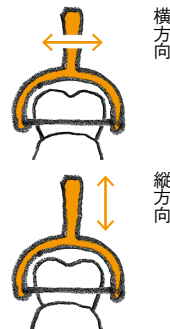
歯と歯の間は歯間ブラシ、歯と歯の間が狭い方は、フロスを使います。どちらも歯肉を傷つけやすいので、専門家の指導を受けましょう。

① 歯間ブラシ



歯肉の上を滑らせるように歯と歯の間に入れ、数回往復します

② フロス



歯と歯の間に通す時は、横方向に、きれいにする時は縦方向に動かします

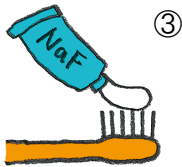
4 お口の健康ポイント



毎日のていねいな歯みがき



正しい食生活
良い生活習慣



フッ化物入り歯みがき剤を上手に使う



歯医者さんでの定期検診

歯科保健推進 DVD (I)、(II)

「お口の中は不思議がいっぱい」

www.chiiki.dent.tohoku.ac.jp/dental_health_promotion/index.html

ケータイスマホの方はこちらからもアクセス!



合わせて見てください!