



歯みがきのコツ

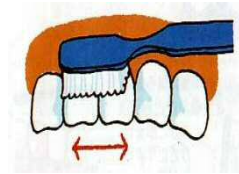
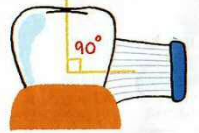


1. 歯みがき方法

- ① 1本ずつみがきましょう。
- ② 歯ブラシは歯に垂直にあて、小さく動かしましょう。
- ③ 歯ブラシはえんぴつ持ちで、やさしく毛先を振動させましょう。



親指の幅

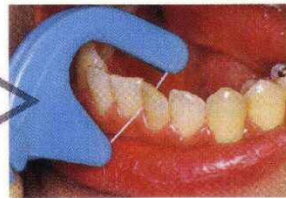


清掃補助用具を使いましょう

デンタルフロス・・・

歯と歯のすき間のないところに
使います。

歯と歯の間にデンタルフロス
を入れ、糸を歯に沿わせるように動
かします。



フロスを使っている様子

歯間ブラシ・・・

歯と歯のすき間が大きいところに
使います。

歯間ブラシにはサイズがあるので、
自分に合ったものを使いましょう。



歯間ブラシを使っている様子



歯みがき剤や洗口剤のみでは歯垢(しこう)は落ちません。

歯みがき剤・・・いろいろな薬用成分がありますので確認して選びましょう。

フッ素の入った歯みがき剤を使うと良いでしょう。

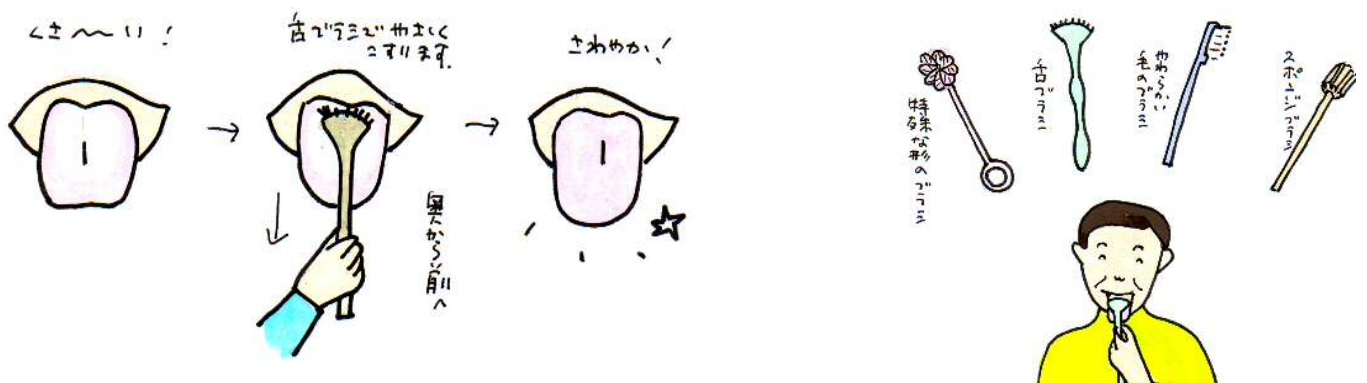
洗口剤・・・使用方法や薬効などが商品により様々です。どうしても歯みがきが
できない時や、歯ブラシや歯間ブラシなどと併用するといいでしょ。

2. 舌みがき方法

舌の上に付着した白いこけを舌苔といいます。
舌苔は、細菌などの汚れであり、口臭の最大原因といわれています。
舌ブラシでお掃除してみましょう。

〈方法〉

- ① 舌苔が付着しているところ（白くなっている部分）を鏡で確認する。
- ② 舌苔が付着している部分に舌ブラシをあてる。
- ③ 舌ブラシを奥から手前に向かって、軽い力で3回くらい動かす。
- ④ 口をゆすぐ。



注意

- × 手前から奥へは動かさない
- × 強くこすらない

強すぎると、味覚の細胞を痛めます。
歯みがき時のブラシではかたいので、舌用のブラシを使いましょう。