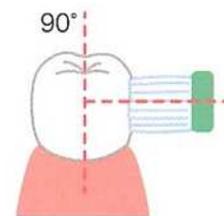


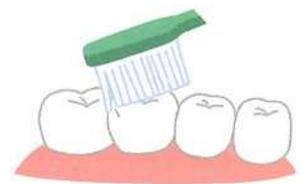
# 正しい歯みがきのしかた

## 【歯みがきの基本】

鉛筆を持つように歯ブラシを持ち、1～2本ずつ細かい動きでていねいにやさしくみがきましょう。  
1日3回毎食後、1回3分以上を目標に！



歯にはブラシを直角に当てる



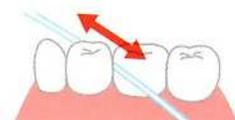
奥歯はブラシの先やかかとも使って



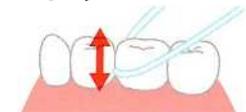
前歯の裏はブラシをたてに

## 【デンタルフロス】

歯と歯の間は専用の糸(デンタルフロス)できれいにしましょう！



ゆっくりスライドさせながら、歯と歯の間に入れる



歯の側面にそわせて、上下に動かす

## 【歯ブラシの選び方】

- ・口の中で細かく動かせるよう、ヘッド(植毛部)が小さいもの
- ・毛のかたさは普通のもの
- ・歯並びに関係しないよう、毛先が平らにそろえてあるもの



→使用して毛先が開いてきた歯ブラシは交換しましょう  
1か月に1回を交換の目安に！

## 歯医者さんからのメッセージ

今回は基本の歯みがきをお伝えしましたが、みなさんの歯並びやお口の状態によってもやり方が変わります。自分でみがいた後、保護者のかたに仕上げみがきをしてもらうことも大切です。8020を達成するために歯医者さんでしっかりみがき方を教わり、練習しましょう。

8020

80歳になっても20本以上自分の歯を保とう