

歯みがきのポイント

ポイント



みがき方

- どの部分をみがいているか考えながらみがくようにします。
- 歯の形や歯並びに合わせてみがきます。
- **軽い力で小さざみに**歯ブラシを動かします。



ポイント

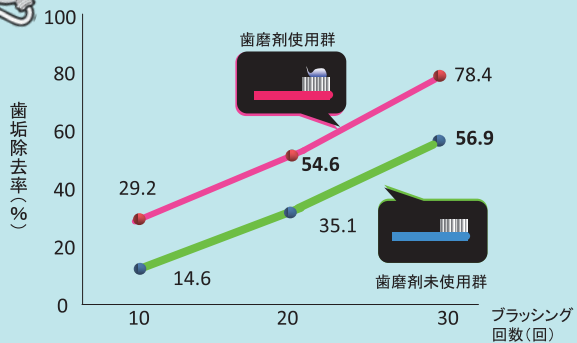


はみがきざい 歯磨剤を使う

- 歯垢が取れやすくなります。(下のグラフ)
- はじめに歯ブラシを水にぬらさないほうが、泡立ちを抑えることができます。
- むし歯予防の効果がある**フッ化物配合**の歯磨剤を使いましょう。



歯磨剤使用の有無による歯垢除去率の比較



(財)ライオン歯科衛生研究所(1985)

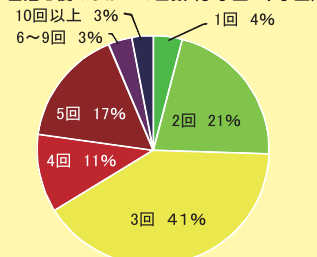
ポイント



うがいは少なく

- 口すすぎを軽くして口の中にフッ化物の成分を残すと、むし歯予防の効果が高まります。

歯磨き後のうがいの回数(小学生・中学生)



8020財団:歯磨き習慣に関するアンケート調査(平成23年3月)



デンタルフロスを使おう

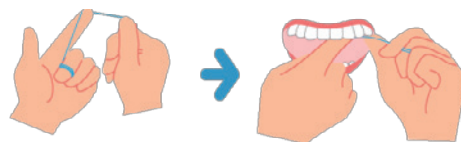
○歯肉炎の原因となる細菌は、空気を嫌う種類が多く、歯と歯の間や歯と歯肉のすき間(歯周ポケット)などで増えていきます。

○歯と歯の間の歯垢(細菌のかたまり)を取り除くには、歯ブラシだけでは不十分です。デンタルフロスを使いましょう。

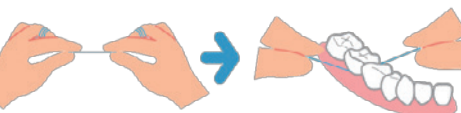
デンタルフロスの使い方

- ①手のひらに2回巻いて切ったフロスの両端を、中指にしっかり巻きまます。
- ②ノコギリのように前後(中⇄外)にゆっくり動かしながら、歯と歯の間に入れます。
- ③歯の側面を、歯肉側から歯の先端方向へ、左右に2~3回こするように動かします。

前歯



奥歯



※歯科医師・歯科衛生士の指導を受けてから使ってね!



学齢期の歯肉炎予防

チェック

アンド

トライ

Check & Try

歯肉炎



保健医療局健康医務部健康対策課(2023年度版)

