

# 歯について考えよう!!!②



どうやってみがけばいい?

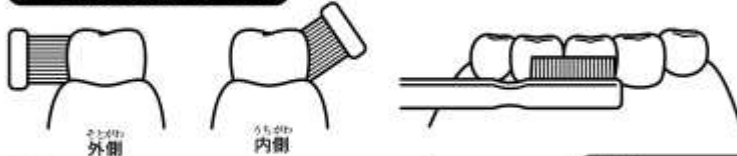


歯ブラシのいろいろな部分をつかいわけよう!



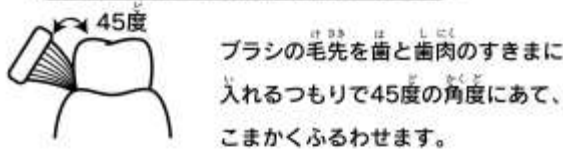
## 歯のみがき方

歯の横をみがくとき



歯の横にブラシの毛先を直角に当て、こまかくふるわせてみがきます。力の入れすぎ注意!!

歯と歯肉のさかい目をみがくとき



ブラシの毛先を歯と歯肉のすきまに入れるつもりで45度の角度にあて、こまかくふるわせませす。

奥歯をみがくとき



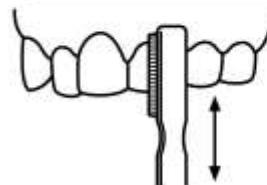
みがきにくいところをとくに意識して、ブラシの毛先があたるように工夫しましょう。

前歯の裏側をみがくとき



前歯の裏はブラシの毛先をあてたら、かき出すようにみがきます。

重なっているところをみがくとき



歯が重なって生えているところがあったら、1本ずつたてにみがいていきます。

財団法人 ライオン歯科衛生研究所



歯をみがく力は200グラム。毛先がひらいた歯ブラシはとりかえよう。

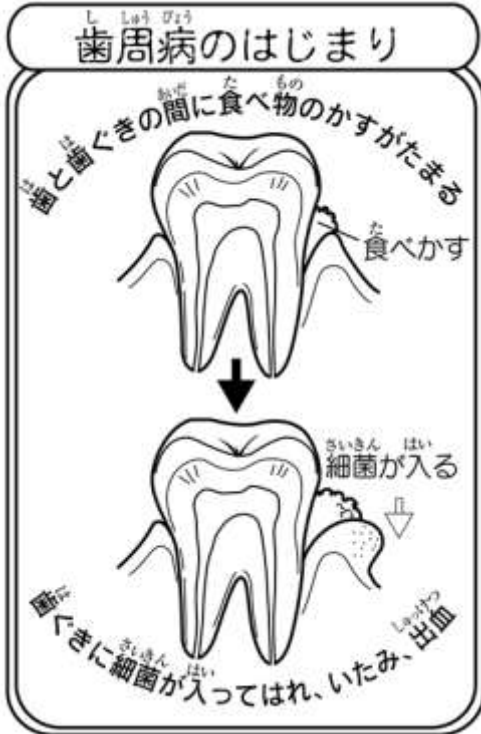
よい歯ブラシとかがげん





# 口の中の病気はむし歯だけなの？

いいえ、違います。歯ぐき(歯肉)も病気にかかります。どちらも口の中をきれいにしておけばかからない病気なので、食事の後は歯と歯ぐきをていねいにみがきましょう



## 歯ぐきがはれていませんか？



健康な歯ぐきはピンク色でつやつや。でも歯と歯ぐきの間にみがき残しがあると、そこにばい菌が増え、歯ぐきのはれたり、むずむずしたりします。これが歯周病のはじまりです。ときどき鏡をみて歯ぐきがはれていないかチェックしましょう。

## むし歯・歯周病の予防



食べたらみがく



だらだら食べをしない



歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



栄養のバランスのとれた食事をとる



規則正しい生活



自分にあつた正しいブラッシングの実行



定期的なチェック