

歯みがきのポイント②

(自分でみがく＋仕上げみがき)



自分でみがくポイント……

- ①歯ブラシを正しく持って(こんにちは・さようなら)
- ②ごしごしい音がするようにみがきましょう。
- ③みがく順番を決める。

たとえば

下の歯の溝(左右)⇒上の奥歯の溝⇒上下の前歯⇒上下の外側

- ④1か所10回～20回をめやすにみがきましょう！

歯ブラシを正しく持とう

こんにちはの持ち方(前歯や下の奥歯の溝などを みがく時に)
⇒歯ブラシの毛先を自分の方向へ向けて持ちます。

さようならの持ち方(上の奥歯の溝などを みがく時に)
⇒歯ブラシの毛先を外に向けて持ちます。

仕上げみがきポイント……

- ①寝かせみがき
- ②ペングリップで 歯ブラシの毛先を使って 小さく横にゆするように
- ③夜寝る前の仕上げみがきは特にていねいに！

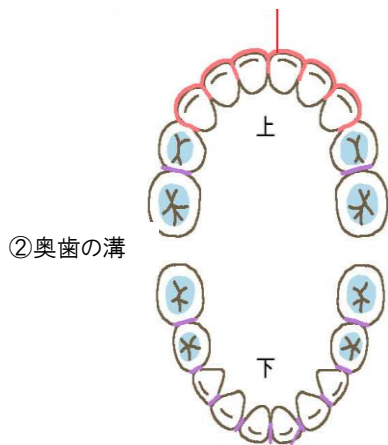


汚れが残りやすい部分＝むし歯になりやすい

特に歯と歯ぐきの境目・上の前歯・歯と歯の間・奥歯の溝 要注意

* 歯と歯の間はデンタルフロス(糸ようじ)で*

①上の前歯(特に真ん中の歯)



食べたらみがくという習慣付けのために歯みがきは毎日行いましょう。まだ1人では上手にみがけません。だんだん上手になりますが、永久歯との生え替わりで1人でみがきにくい9歳頃までは最低でも1日1回は仕上げみがきが必要です。

④歯と歯の間