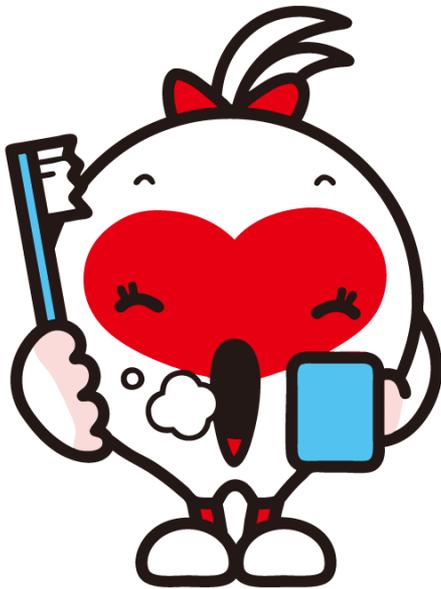


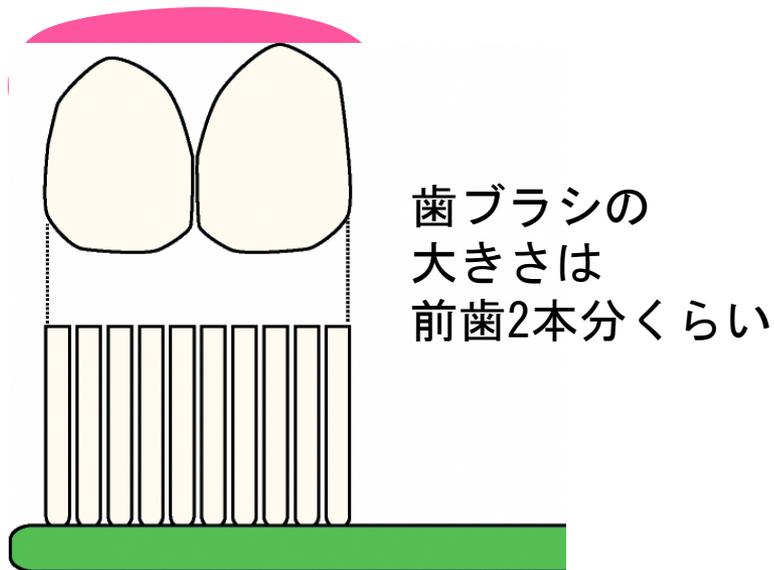
# ブラッシングのポイント



# ブラッシングのポイント ①

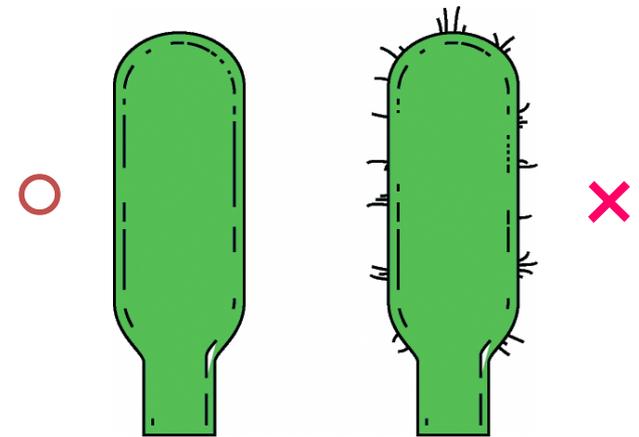
## 歯ブラシ選びのポイント

- ・大きさ      小さなもの
- ・硬さ        ふつうのもの



## 歯ブラシ取りかえの目安

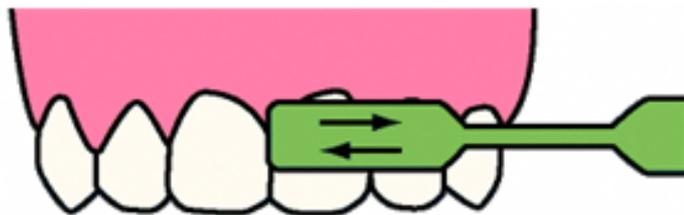
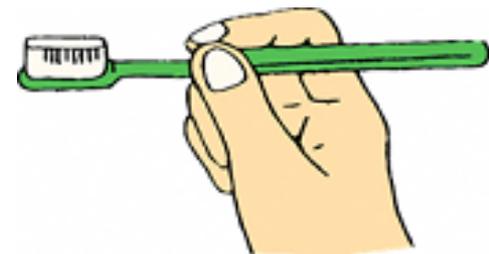
- ・交換時期  
毛先が広がってきたら、交換が必要です。



裏側から見て、毛先がはみ出していたら取りかえた方がよい。

# ブラッシングのポイント②

- ・磨く回数 「食べたら磨く」が基本です
- ・握り方 ペングリップ(えんぴつ持ち)がオススメです
- ・磨き方 歯2本ぐらいを目安に、10~20回  
小刻みに動かします

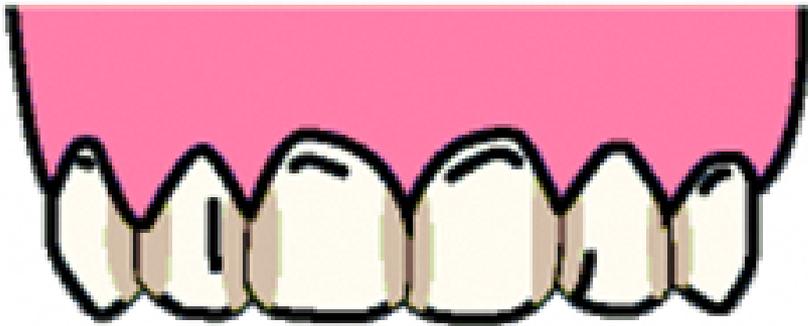


順番を決めてみがくと、みがき忘れの防止になるからオススメだよ。

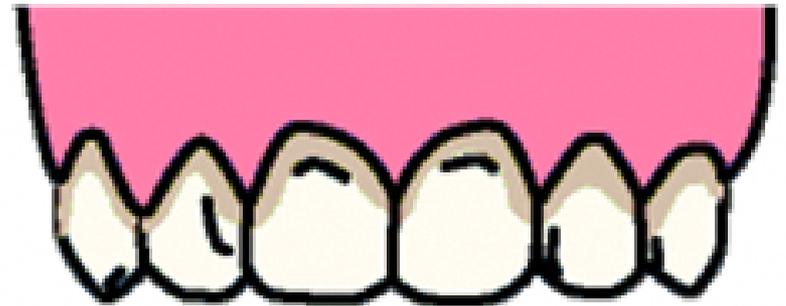
# ブラッシングのポイント ③

みがき残しやすい場所を意識する

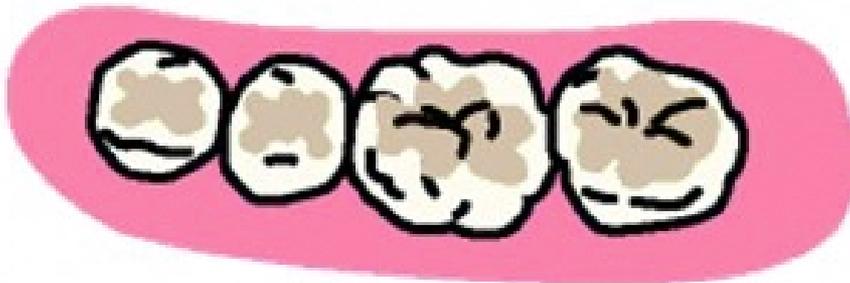
歯と歯の間



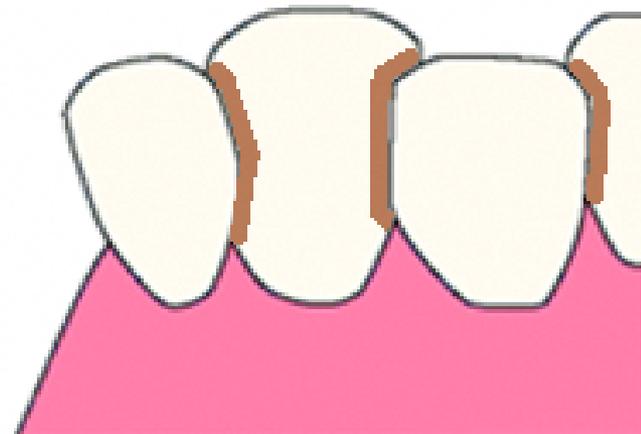
歯と歯肉の境目



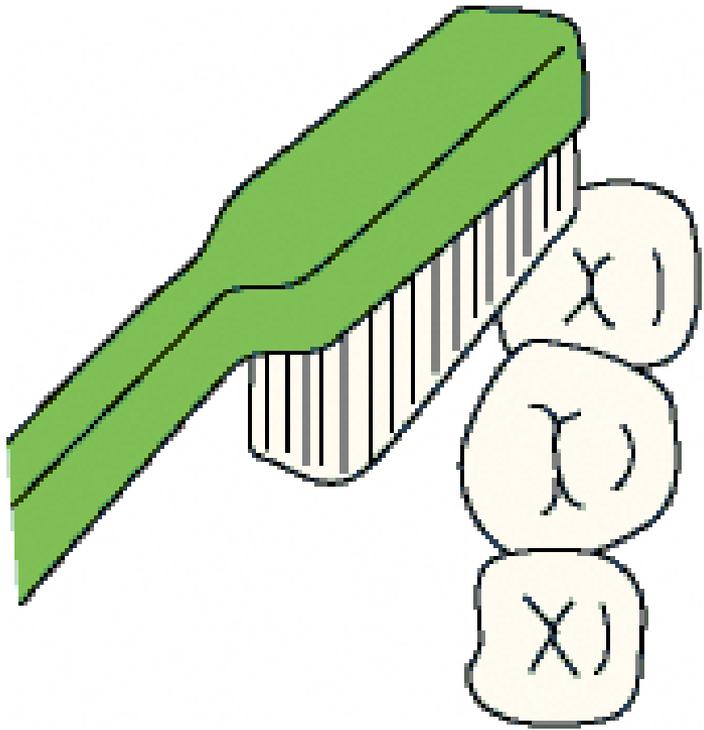
奥歯のかみ合せの溝



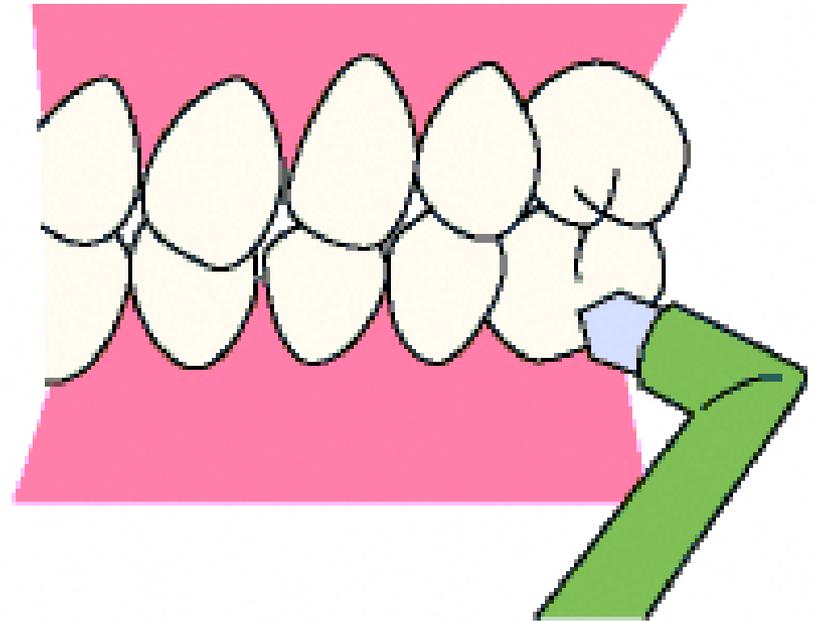
歯並びの悪いところ



# ブラッシングのポイント ④



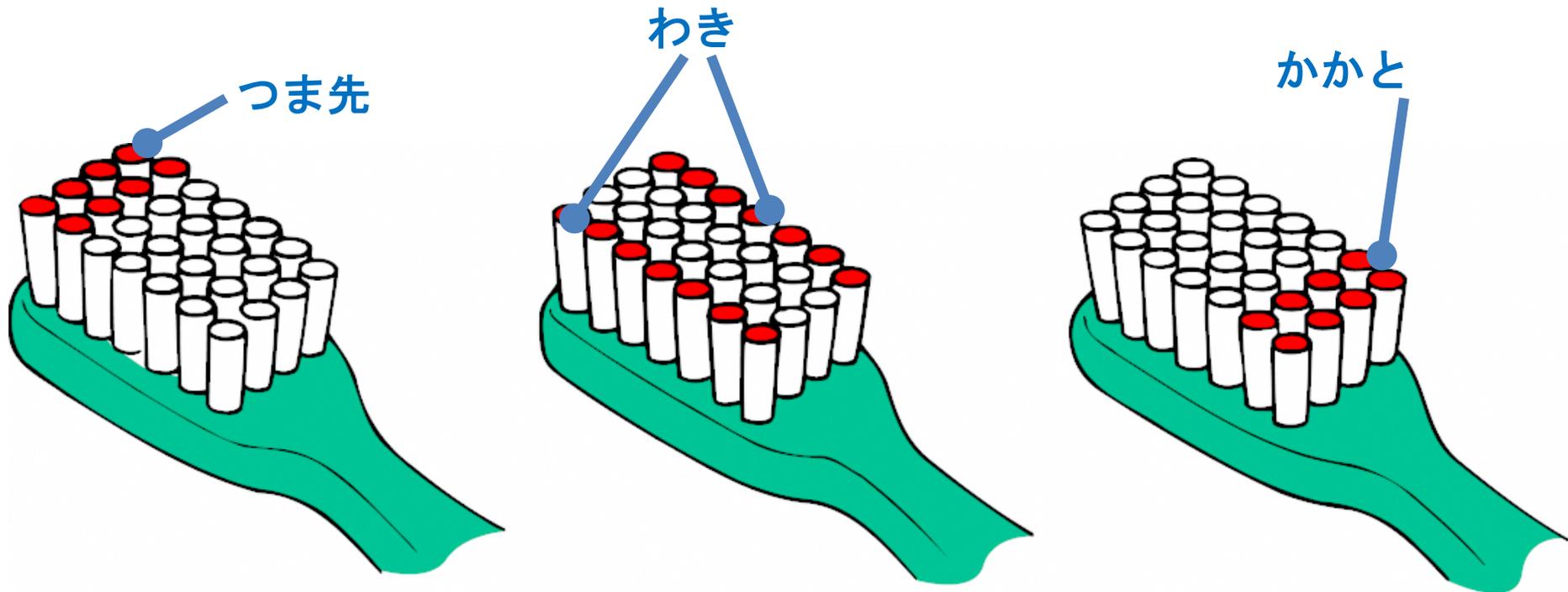
一番奥の歯は、  
斜めから歯ブラシを入れる



タフトブラシを使用すると、  
磨きやすいです

# ブラッシングのポイント⑤

## 毛先の使い分け



毛先を使い分けることで効果的に磨けます

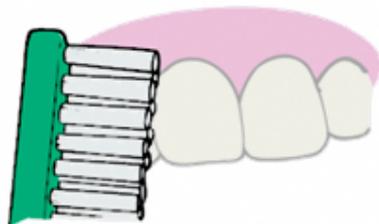
# ブラッシングのポイント⑥

## 毛先の使い分け

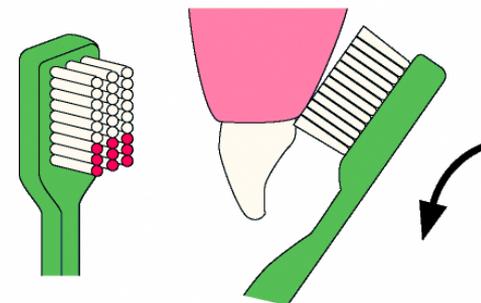
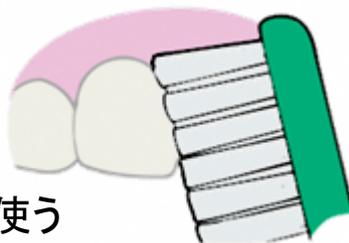
### ・ 前歯



中央部は全面を使う

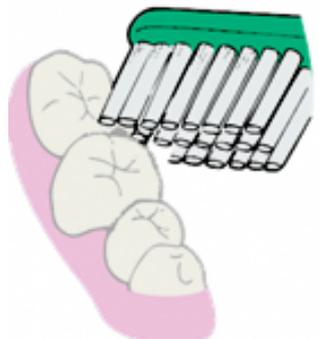


側面はわきを使う

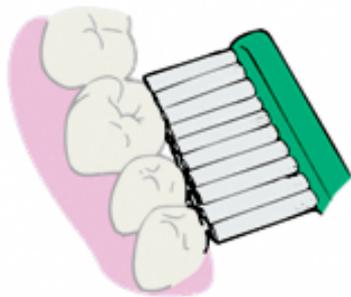


裏側はかかとを使う

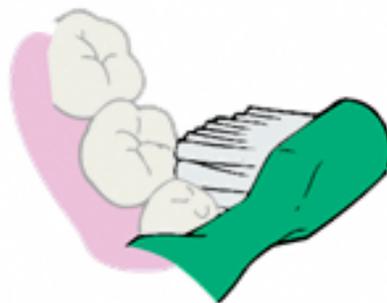
### ・ 奥歯



奥側はつま先を使う

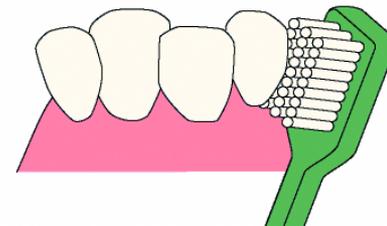
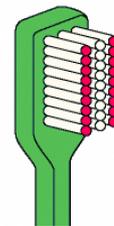


中央部はわきを使う



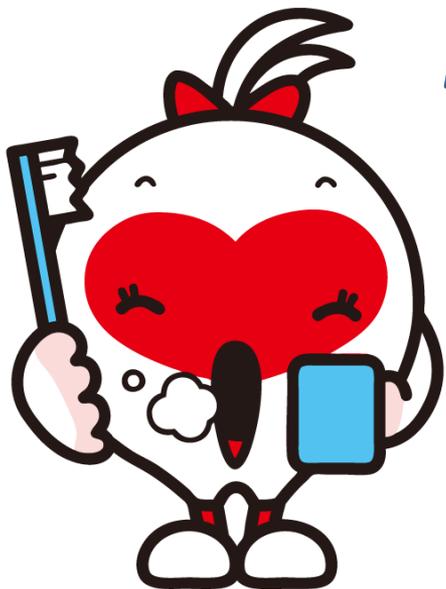
手前側はかかとを使う

### ・ 歯並びが悪いところ



わきを使う

# デンタルフロスの 使い方

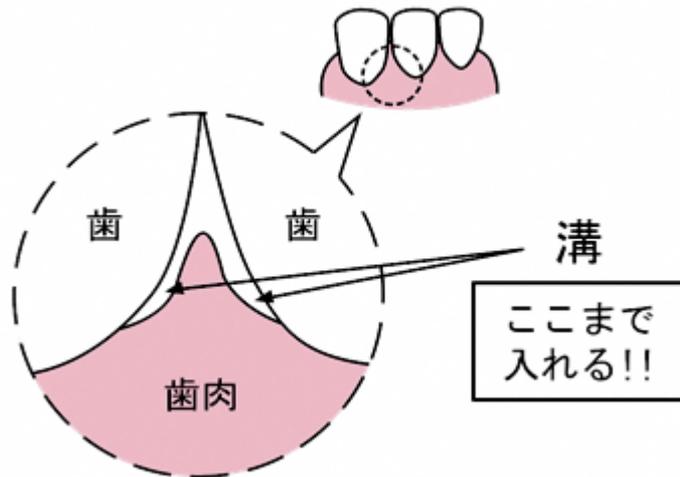


# デンタルフロスの使い方①



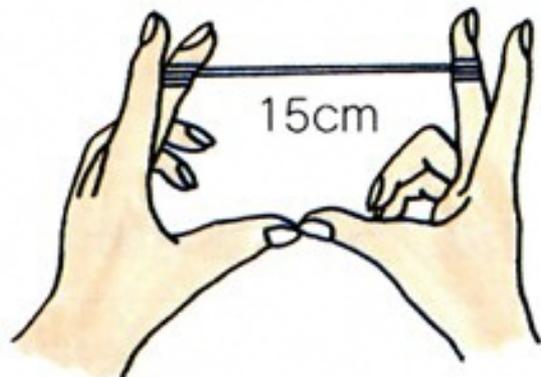
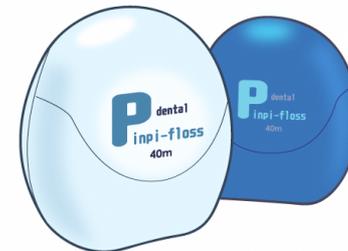
① 歯と歯の間に、のこぎりを引くようにゆっくりフロスを入れます。歯と歯の間の溝まで入れます。

歯の側面にフロスを押しつけるようにして、2~3回上下に動かし、プラークをこすり取ります。隣り合った面も行います。

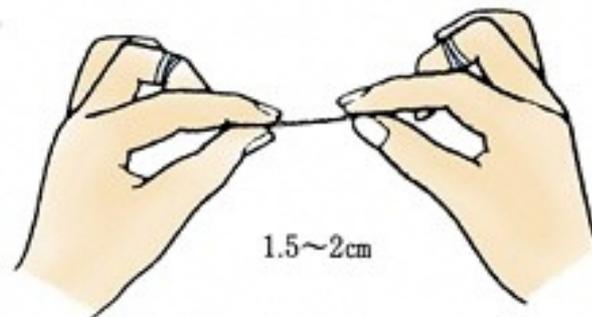


溝まで入れることと、2~3回上下に動かすことがポイントだね!

# デンタルフロスの使い方②



- ①フロスを30～40cmにカットして、両端を中指に巻きつけ、左右の間隔を15cm程にします。

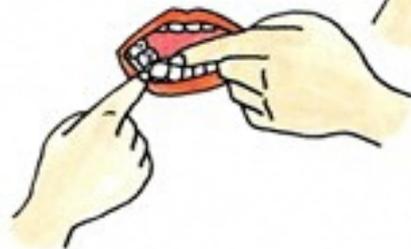


- ②両手の人差し指と親指でフロスをピンと張り、その間を1.5～2cmの距離にします。

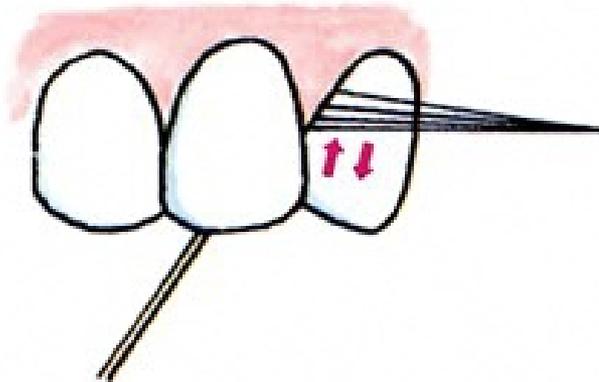
上の歯の場合  
親指と人差し指で



下の歯の場合両  
方の人差し指で

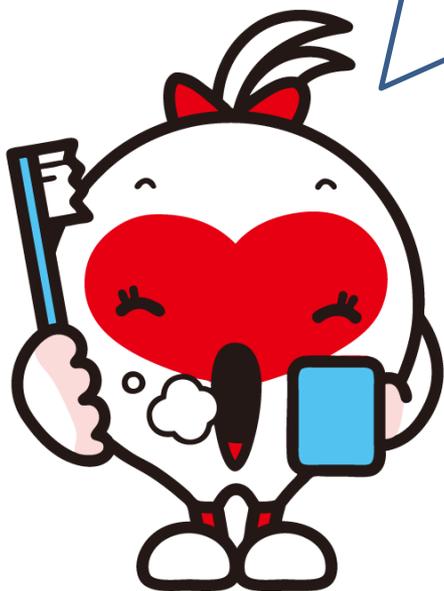


- ③ソフトな力で、のこぎりを引くようにして、ゆっくり歯面に沿ってフロスを入れます。



- ④それぞれの歯について、歯面に押しつけるようにして2～3回上下させます。

# 仕上げみがきのポイント



# 少なくとも小学校低学年までは 仕上げみがきをしましょう

歯の生えかわりの時期は歯並びが複雑なためみがきにくい時期です。

また、生えたての歯はむし歯になりやすいため、特に注意が必要です。

子どもが一人で上手にみがけるようになるまでは、大人が仕上げみがきをしましょう。



寝かせみがき

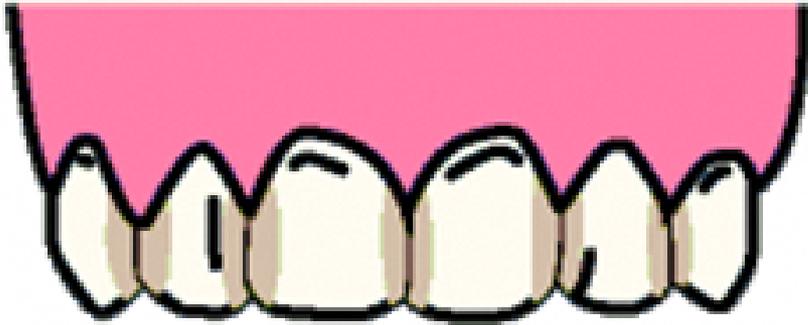


立たせみがき

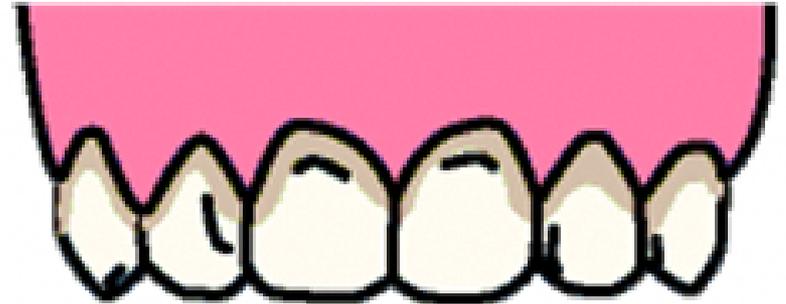
# 仕上げみがきで気をつけるポイント

みがき残しやすい場所を意識して、仕上げみがきをしてください。

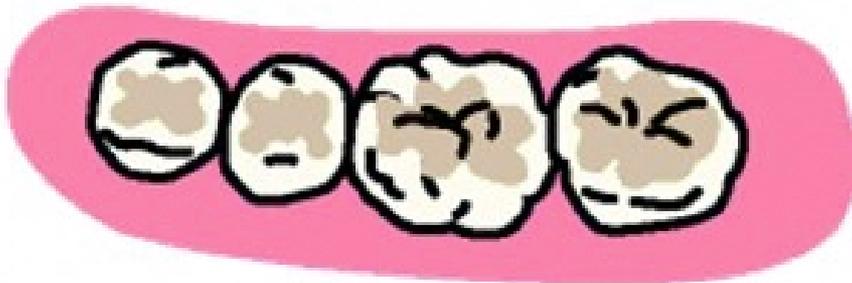
歯と歯の間



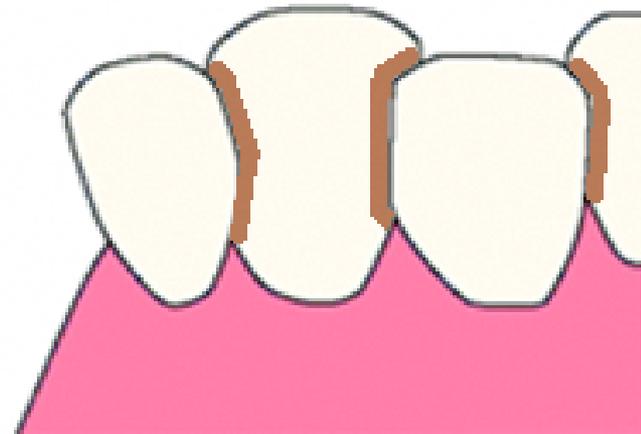
歯と歯肉の境目



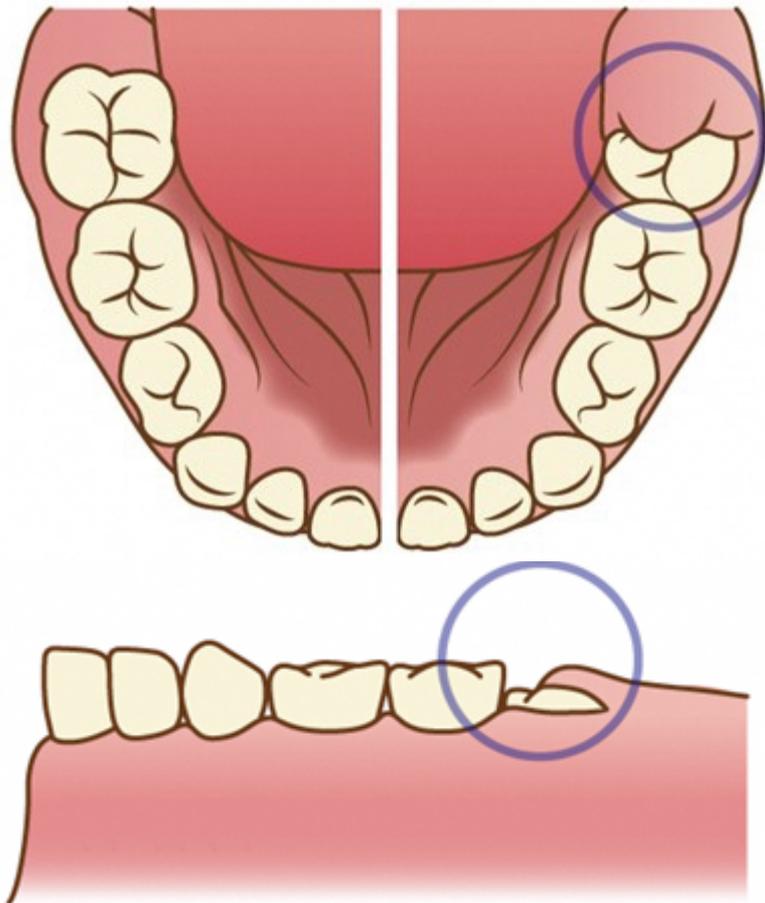
奥歯のかみ合せの溝



歯並びの悪いところ



# 6歳臼歯は特に気をつけて 仕上げみがきを

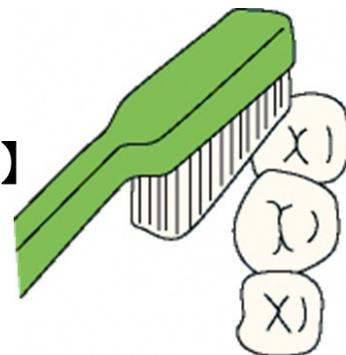


## 6歳臼歯がむし歯になりやすい理由

- ①乳歯の一番奥に生えてくるため、気づきにくい
- ②完全に生えるまでに時間がかかるため、みがきにくい(生えている途中は他の歯より低いため、歯ブラシの毛が届かない)
- ③噛む面がデコボコしているため汚れが溜まりやすい

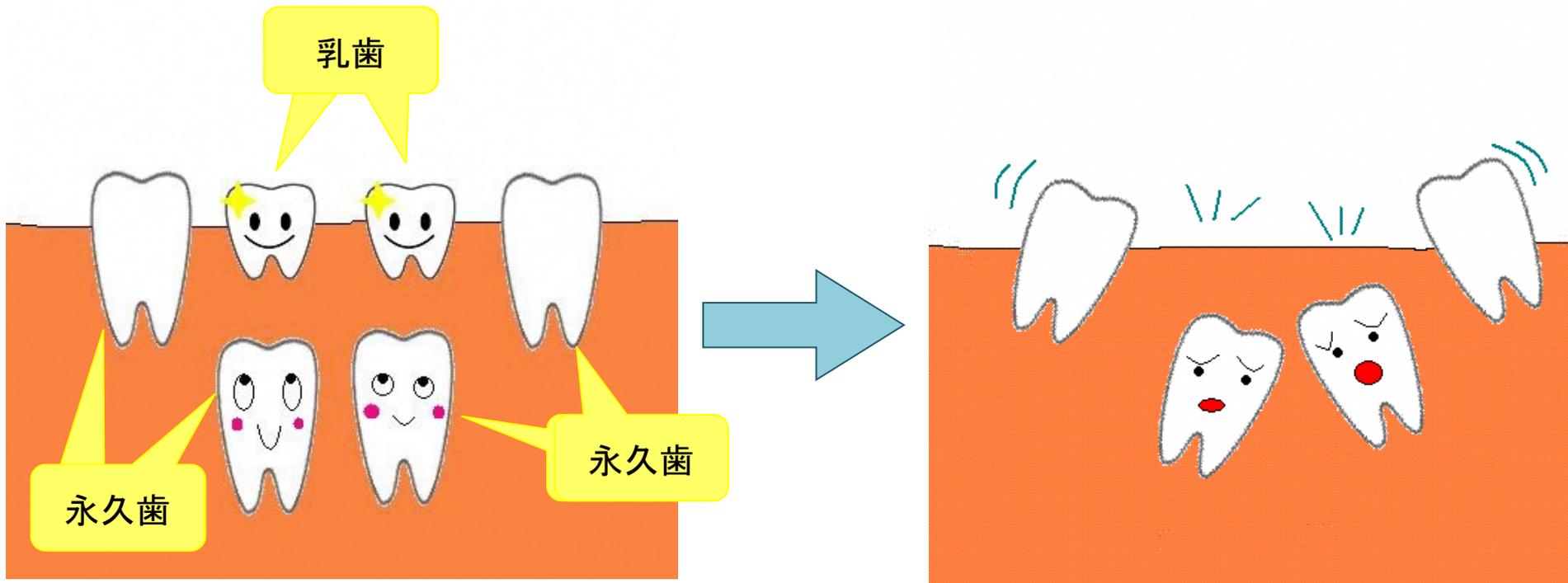
### 【6歳臼歯をみがくときのポイント】

斜めから歯ブラシを入れるようにしてみがきましょう。



# 乳歯のむし歯は放置しないで

乳歯は、あとから生えてくる永久歯を導く目印の役割もしています。「乳歯だから」とむし歯を放置してしまうと、永久歯に悪影響が出てしまう可能性があります。



(例) 乳歯がむし歯になる → 乳歯が早くに抜けてしまう → 永久歯の歯並びが悪くなる  
→ よく磨けない → むし歯が増える