

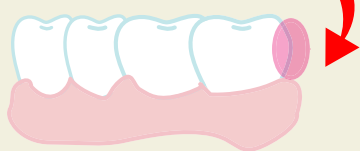
歯みがきの最大の目的は、虫歯や歯周病の原因となる歯垢を取り除くことです。どんなに長い時間をかけて歯を磨いても、歯垢が落ちていなければ歯みがきをした意味がありません。また、口の中でもとくに汚れやすく磨きにくい場所は、意識して磨くようにしましょう。

*歯磨きのポイント5

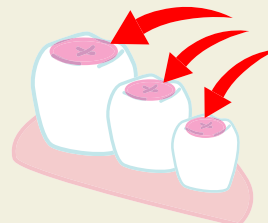
- ① 力を入れずに軽くブラッシング 力が入りすぎると毛先が開いてしまい、きちんと磨けません。力を入れずに毛先を上手に使い、小刻みに磨きましょう。
- ② 夜寝る前にはとくに丁寧に 汚れを残しておくで、夜、歯周病菌が繁殖するので、寝る前にしっかり磨く習慣をつけましょう。
- ③ 小さめの歯ブラシで磨く 大きい歯ブラシだと磨き残しが出やすいので、気をつけましょう。
- ④ 歯と歯ぐきの間もブラッシング 歯だけでなく、歯と歯ぐきの境目もまんべんなく磨いて、歯周病を予防しましょう。
- ⑤ 基本はひと筆描き あちこちに歯ブラシを移動させるのではなく、磨き始める起点を決めてひと筆描きの要領で磨けば、まんべんなく歯を磨けます。

*磨き残しの多い場所

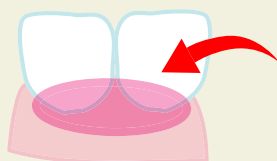
一番後ろの歯の裏側



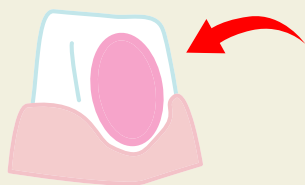
奥歯のかみ合わせの溝



歯と歯ぐきのさかい目



前歯の裏側



隣り合った歯と歯の間

