

にしかん

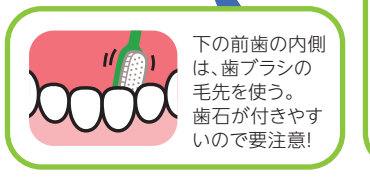
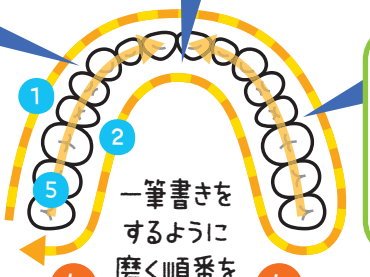
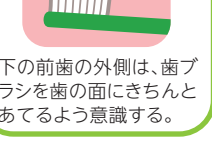
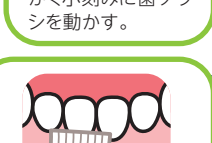
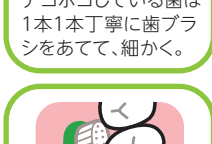
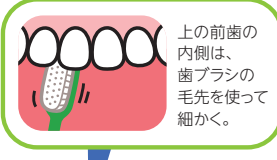
みんなのお歯ケア!

くち



注意 強くみがき過ぎて痛めないように!

正しいブラッシング法



1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 7 → 8

順番に、ていねいにみがきましょう!

横横

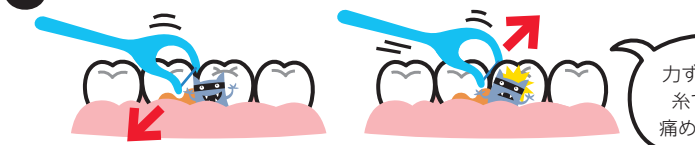
フロスの使い方を覚えよう!

上

ヨコヨコウエシタギザギザウエ

上下

1 フロスが通りにくい狭い部分は、ゆっくりと横に動かしながら入れる。



2 歯の面に糸を押し当てて上下に動かしながらプラークをこすり取る。



3 歯周ポケット(歯肉溝)まで糸を入れて、のこぎりを引くように横にギザギザと動かしながらこすり上げていく。



歯周ポケット(歯肉溝)

まずは10日間チャレンジ! 何点獲得できるかな?

なまえ	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	合計
	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点

○点~○点 ★★★★★

たいへんよくできましたこの調子で続けてください

○点~○点 ★★★★★

まあまあですもう少しがんばるともっとよくなるよ

○点~○点 ★★★★★

このままだとむし歯や歯周病へまっしぐら習慣として身に付くまで繰り返しチャレンジしてみよう!

歯みがき●点

フロスを使う●点

1 歯と歯の間(特に奥歯)、歯と歯ぐきの境目、奥歯のかみ合わせ面の溝は汚れが残りやすい。

2 90°

注意 力を入れすぎて歯ぐきを傷つけないように!

3 じょうしんしょうたい 上唇小帯

注意 上唇小帯(上唇の裏側の筋)が切れると激しく出血するので傷つけないように!

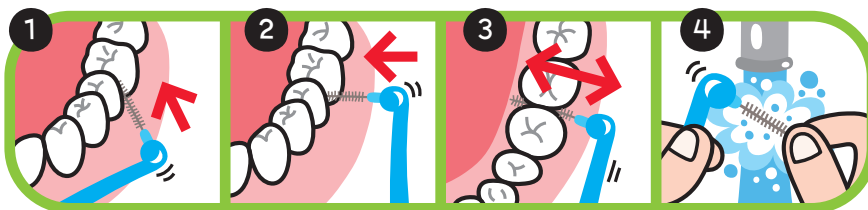
4 みがきにくい奥歯の頬側と前歯の唇側は「イ～」と下の内側をみがくときは「ア～」とさせる。

5 足の間に子どもを寝かせて後ろからするとみがきやすい。

6 子どもの時からフロスを使う。舌苔(ぜったい)除去する。舌みがきの習慣をつける。

7 乳歯は特にDとEの間がむし歯になりやすい。

歯間ブラシを使う●点



歯ぐきに沿わせて斜めに当てます。 水平にして、歯間にゆっくり挿入します。 2~3回往復させます。内側からも同様に行くと効果的です。 使用後は、よく水洗いをして乾燥させてください。

口呼吸を改善する「あいうべ体操」●点

次の4つの動作を順にくり返します。 1回5秒★1分10回



1 「あー」と口を大きく開く 2 「いー」と口を大きく横に広げる 3 「うー」と口を強く前に突き出す 4 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①~④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。