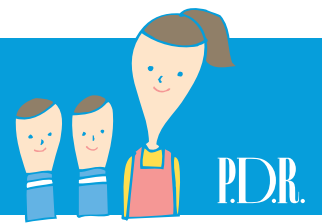


できていますか？

正しいブラッシング

Let's enjoy toothbrushing!



虫歯 & 歯周病にならないポイント

POINT 1 磨き方の基本

歯ブラシを歯と歯ぐきの境目に45度または直角に当てて、軽く小さく動きに動かします。ゴシゴシするのは歯や歯ぐきを傷めるので注意しましょう。



POINT 2 軽い力で磨きましょう

力を入れすぎると磨いているつもりでも実は磨けていません。毛先が開いてしまって、歯と歯ぐきの境目に当たらないからです。

前歯や奥歯のくぼみを磨くことも大切ですが、歯周病予防のために歯ぐきのまわりをきちんと磨きましょう。

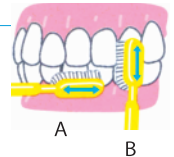


やってみましょう 正しいブラッシング



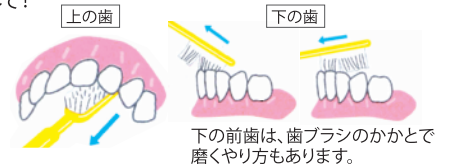
前歯編

◎前歯の外側を磨くときは、歯ブラシを鉛筆のように持って歯と歯ぐきの境目に毛先を当て、軽く左右に動かします。(A)



◎歯と歯の間は歯ブラシを立ててブラシのわきで磨きます。(B)

◎上下の前歯の内側は、歯ブラシを縦に構えて、磨きます。磨き残しに注意して!



奥歯編

◎奥歯は、外側の面と内側の面以外に、かみあわせの部分があります。かみあわせの部分もしっかり磨きましょう。



◎奥歯の最後端も歯垢がたまりやすい所。歯ブラシの中央部の毛を当てて磨きましょう。



歯垢がとれにくいのはココ!



株式会社ピーディーアール

定期検診のススメ

どんなにしっかり磨いてもすべての歯垢をとることはできません。

歯と歯ぐきの状態によって、適した磨き方も異なってきますので、ブラッシング指導や定期検診を受けチェックしましょう。



◎詳しくは当医院の歯科医師・歯科衛生士にご相談ください。