

# 見直してみが！歯の磨き方

歯みがきの一番の目的は、しっかり歯垢（プラーク）を落とすことです。  
毎日の歯みがき、自己流になっていませんか？隅々まで磨いているつもりでも磨き残しが  
多いと、むし歯のリスクは高まってしまいます。  
自分の歯を守るためにも正しい歯の磨き方をマスターしよう。

## 自分に合った歯ブラシを選ぼう

・歯ブラシのヘッドの大きさは  
「自分の上の前歯2本分」位の大きさがおすすめ。大きすぎると奥歯や細かい部分に毛先が届かず磨き残しの原因になります。

・毛のかたさは、歯ぐきの状態に合わせて選ぶ。

例えば、

歯ぐきの状態が健康なら「ふつう」の毛のかたさ。  
歯ぐきから出血しやすい状態なら「やわらかめ」を。  
「かため」の歯ブラシは汚れを落とす力は高いですが、  
歯ぐきを痛めないようにきをつける。

※歯ブラシの交換時期は1か月が目安

## 歯ブラシの正しい持ち方

鉛筆を持つときと同じ

余計な力が入らず、小刻みに動きやすいので隅々まで丁寧に磨け、磨き残しも減ります。

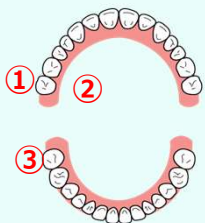
## 歯みがきのポイント

歯と歯ぐきの境目は、  
歯ブラシの毛先を  
45度の角度で当てて  
やさしく磨く。



歯の側面は  
歯ブラシを水平に  
当てて小刻みに動かす。

## 磨く順番を決める



①外側 ②内側 ③噛む面  
の順に磨く。

## 補助用具を使う

歯ブラシでは届きにくい  
歯と歯の間には

・歯間ブラシ

・デンタルフロス



かかりつけ歯科を持ち  
年に1～2回は歯科検診を！！



食後は必ず歯をみがこう

