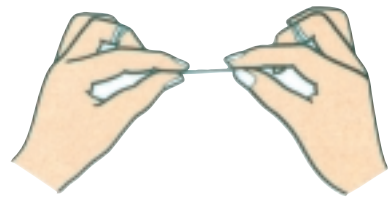


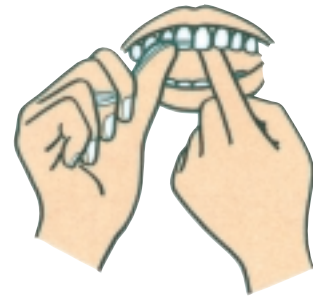
一生 自分の歯でたべよう!

歯みがきお役立ちグッズ

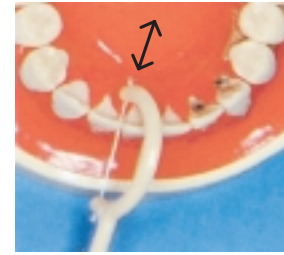
デンタルフロス・糸つきようじの使用方法



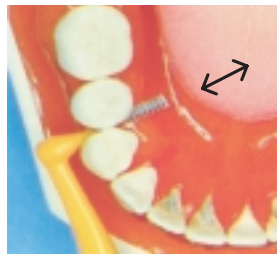
※指のあいだは 1.5 ~ 2cm 以上離さない。



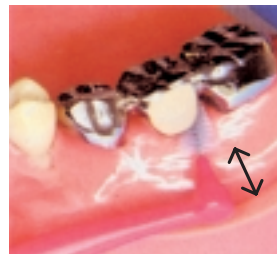
歯と歯の間にゆっくりゆすりながら 両方の歯の側面をこするように動かす



歯間ブラシの使用方法



歯と歯の間に入れて ゆっくり入れたり 出したりしながら 歯の側面をこする

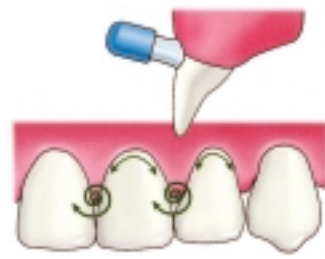


ブリッジをしている 部分は食べかすが たまりやすいので ブリッジの下も通す

ワンタフトブラシの使用方法



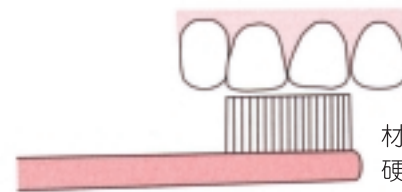
毛先を当て円を描くように回したり 歯の形をなぞるようにくり返し動かす



歯みがきについて

歯ブラシの選び方

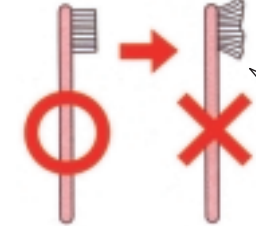
目安として上の前歯 2 本分の巾くらい



材質：ナイロン毛 硬さ：ふつう

歯ブラシの交換時期

約 1 か月



歯ブラシの毛先がひろがると、歯みがきの効果が少なくなります。交換時期の目安は、約 1 か月です。

プラーク(歯垢)のたまりやすいところ

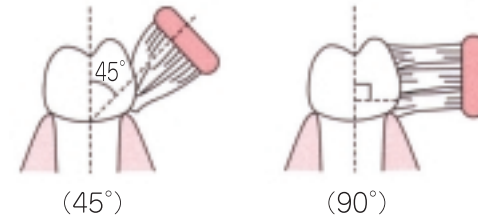


歯ブラシの持ち方



鉛筆を持つように

歯ブラシのあて方



歯ブラシを歯の表面にきちんとあてて、1~2本ずつみがくように小刻みに動かします。

歯ブラシの動かし方

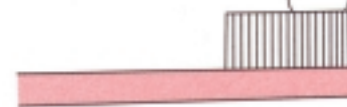


小さく動かして

歯磨剤の使い方

むし歯予防には、フッ素(フッ化物)配合のものを 1 日 2 回以上 使用するのが効果的です。

1cm くらい (グリーンピース大)



〔成分表欄に「モノフルオロリン酸ナトリウム (MFP)」「フッ化ナトリウム (NaF)」、「フッ化第一スズ (SnF₂)」と表示のあるもの〕

電動歯ブラシ、音波、超音波歯ブラシの使い方

研磨剤が多く含まれる歯磨剤との併用は避けます。歯と歯肉のさかい目に軽く当てて磨きます。

※詳しい使い方については、歯科医師・歯科衛生士にご相談ください。