



口だけじゃない、全身の健康を守るブラッシングの効果！
～むし歯や歯周病、誤えん性肺炎の予防のために～

いつもの歯みがきをひと工夫してみよう！

「歯をみがいた」と「歯がみがけた」は違います。
歯の汚れは糊のように、べったりとくっついていますが、

歯ブラシの毛先を当てると簡単に取り除くことができます。

ポイント①

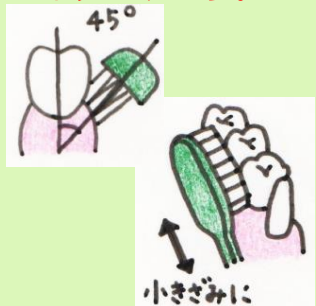
● 順番を決める。

自分の磨きにくいところから始めましょう。



ポイント②

● 歯と歯ぐきの境目に歯ブラシを当てて小刻みに動かす。



ポイント③

● 力を入れすぎない。



歯ブラシの毛先が広がらないように注意しましょう。



どんなところに磨き残しがあるの？

かぶせものとの境目

入れ歯の留め金

要注意！

- 歯と歯のあいだ
- 歯と歯ぐきの境目

- かぶせものを入れている歯
- 入れ歯の留め金の部分

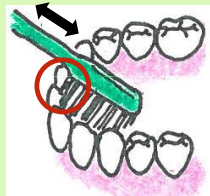
舌で歯の表面をなぞってみましょう。
つるつるしていますか？
ざらざらのところはないですか？



ポイント④

● 前歯の裏側は、歯ブラシのかかとやつま先で磨く。

つま先
かかと



ながら磨きをしてみませんか？

お風呂に入りながら・・・
テレビを見ながら・・・
音楽を聴きながら・・・



毎日の歯みがき

+1 (プラス1)



● 舌もおそうじしよう。

掃き掃除をするように軽く動かしましょう。

軟らかい歯ブラシ（舌ブラシ）を使用しましょう。



● かかりつけの歯科医院で定期的に健診とおそうじをしよう。



● 歯ブラシの交換はこまめにしよう。 めやすは1か月毎です。

● 歯ブラシ+お助けグッズを利用しよう。 歯と歯の間の汚れは、歯ブラシだけでは取ることができません。



自分に合ったグッズを、かかりつけ歯科医院で指導してもらいましょう。

入れ歯の手入れ

- はずして流水下で手入れを行いましょう。
- 入れ歯専用ブラシがあると便利です。
- 定期的に、義歯洗浄剤を使用しましょう。
- 入れ歯安定剤に頼りすぎず、歯科医院で定期的にチェックしてもらいましょう。



これでお口の中は
きれいサッパリ☆
お口の体操にも取り
組んでみよう！

