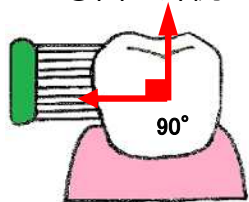


歯のケア方法～汚れを落とすテクニック～

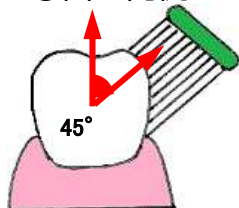
歯のみがき方

①歯の外側



歯に垂直に当てて横に動かす

②歯の内側



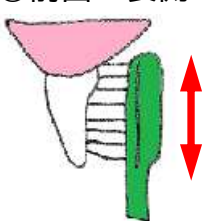
45度位に当てて横に動かす

③噛み合わせの面



水平に、歯の溝に沿って動かす

④前歯の裏側



縦に当てて上下に動かす

- ・歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- ・5～10mmの幅で小刻みに動かしながら、1か所20回以上往復する

ブラシの持ち方



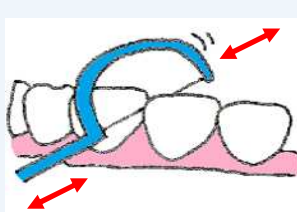
鉛筆を持つように、親指と人差し指で軽く持ちます

電動歯ブラシを使うコツ

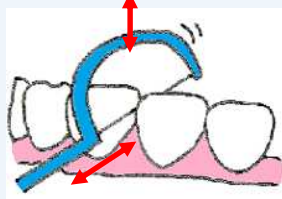
- ・毛先の当て方は、歯ブラシと同じです
- ・ブラシ自体が振動しますので、自分で動かしてみがく必要はありません
- ・強く押し当てると歯や歯ぐきを痛めることもあるので、毛先が軽く触れる程度に当て、ゆっくりと移動させるようにみがいてください

歯と歯の間もきれいに

糸ようじ・デンタルフロスの使い方



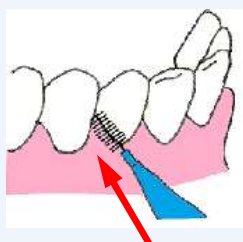
- ・糸をゆっくり小刻みにスライドさせながら、歯と歯の間に入れます
- ・糸を勢いよく押し込むと歯肉を傷つけるので気を付けて



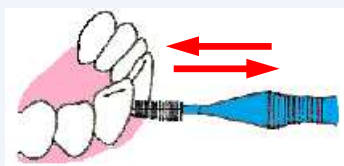
- ・糸を歯の側面に合わせて、上下、前後に動かしてこすります
- ・糸は歯肉の中にも少し入ります

糸に汚れが付いたら、水で洗い流すか、ティッシュで拭き取りながら使います

歯間ブラシの使い方



歯肉を傷つけないように、歯と歯の間にまっすぐにブラシを入れます



ブラシを前後に、数回やさしく動かし清掃します

大きな隙間には隙間の大きさにサイズが合った歯間ブラシを使います