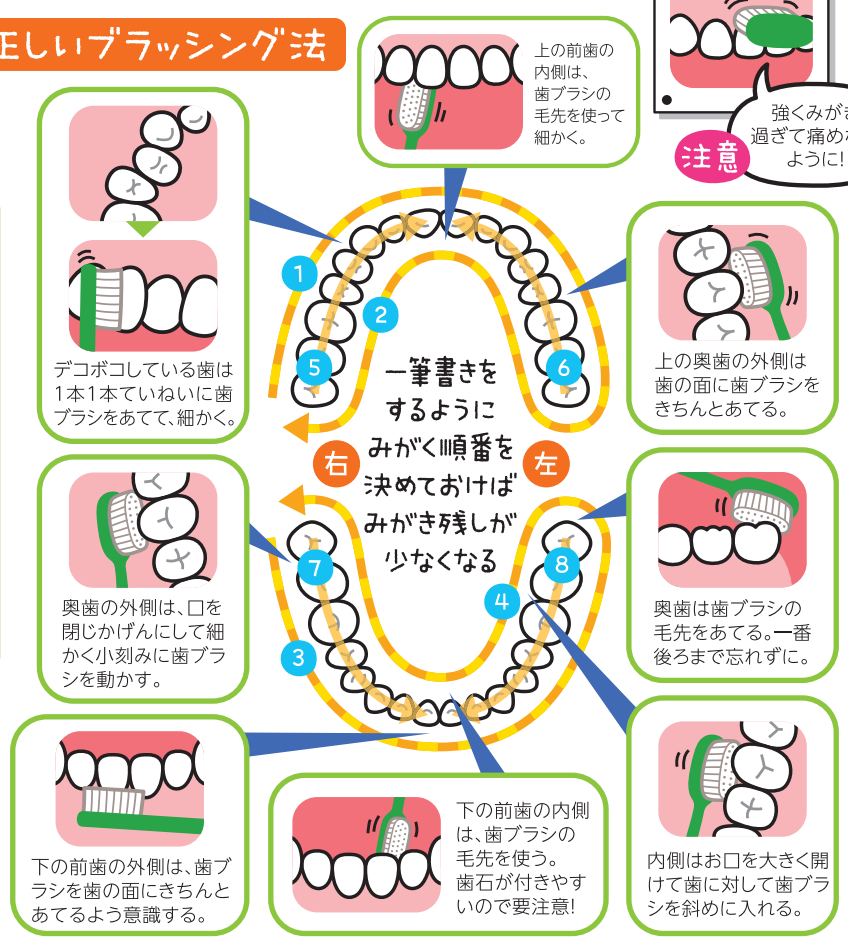
にしかん みんなのお口ケア!

歯みがきA

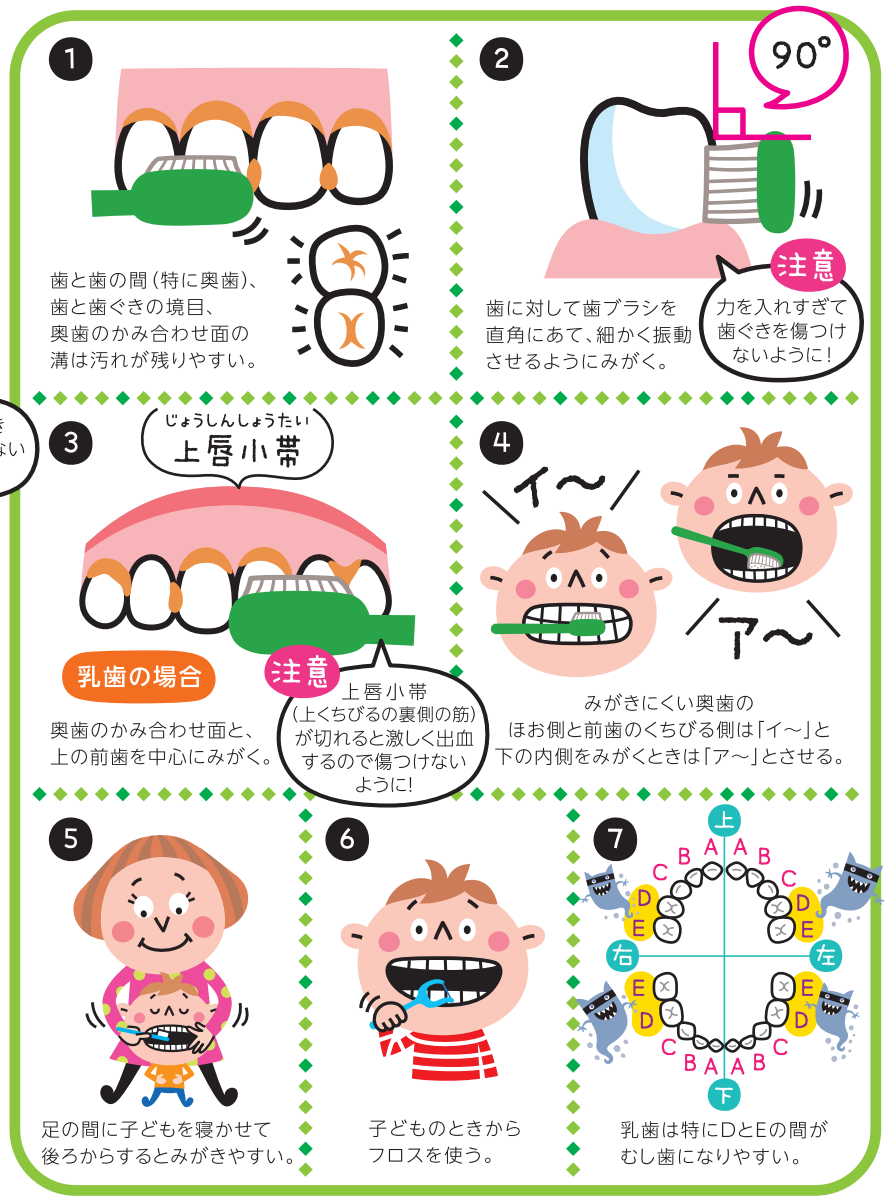
正しいブラッシング法



1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 7 → 8

順番に、ていねいにみがきましょう!

子どもの仕上げみがきB

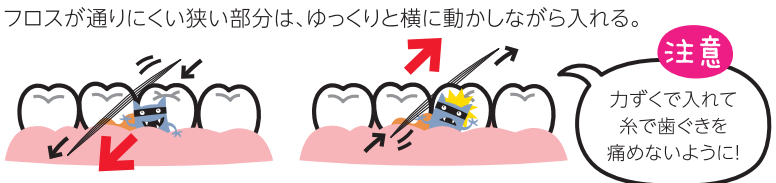


フロスを使うC

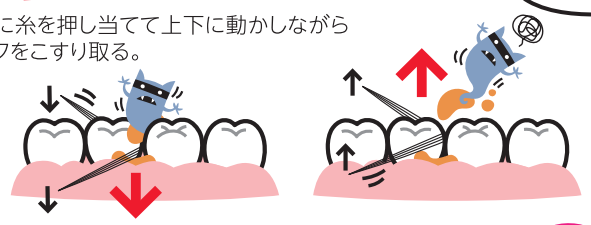
フロスの使い方をおぼえよう!

横横 ヨコヨコ ウエシタ ギザギザ ウエ 上 上下

1 フロスが通りにくい狭い部分は、ゆっくりと横に動かしながら入れる。

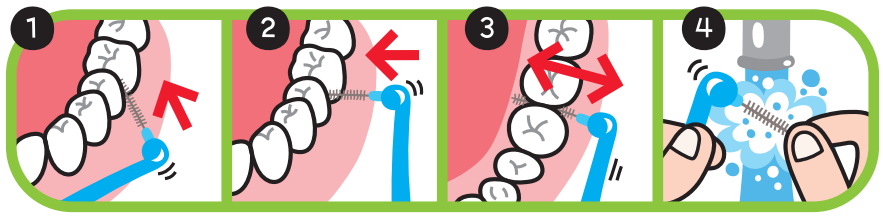


2 歯の面に糸を押し当てて上下に動かしながらプラークをこすり取る。



3 歯周ポケット(歯肉溝)まで糸を入れて、のこぎりを引くように横にギザギザと動かしながらこすり上げていく。

歯間ブラシを使うD



1. 歯ぐきに沿わせて斜めに当てる。
2. 水平にして、歯間部にゆっくり挿入する。
3. 2〜3回往復させる。内側からも同様に行うと効果的。
4. 使用後は、よく水洗いをして乾燥させる。

口呼吸を改善する「あいうべ体操」E

次の4つの動作を順にくり返します

1. 「あー」と口を大きく開く
2. 「いー」と口を大きく横に広げる
3. 「うー」と口を強く前に突き出す
4. 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

一連の動作を朝昼晩に10回ずつ行う

まずは10日間チャレンジ! いくつ★を獲得できるかな?

なまえ	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	合計
	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★ 個
	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★ 個
	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★ 個
	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★ 個

チャレンジの前に歯医者さんへ行こう!

お口の中の状態は個人差があります。あなたに合ったケアと器具(歯ブラシ・フロス・歯間ブラシ)の指導を受けてから取り組みましょう。

10歳までの子どもはABCE★★★が満点
10歳以上はACDE★★★★が満点