

にしかん みんなのお口のケア!

歯みがき A

正しいブラッシング法

1 上の前歯の内側は、歯ブラシの毛先を使って細かく。
2 上の前歯の外側は、歯ブラシを歯の面にきちんとあてるよう意識する。
3 下の前歯の外側は、歯ブラシを歯の面にきちんとあてるよう意識する。
4 下の前歯の内側は、歯ブラシの毛先を使う。歯石が付きやすいので要注意!
5 デコボコしている歯は1本1本でいいに歯ブラシをあてて、細かく。
6 奥歯の外側は、口を閉じかげんにして細かく小刻みに歯ブラシを動かす。
7 奥歯の内側は、口を閉じかげんにして細かく小刻みに歯ブラシを動かす。
8 奥歯は歯ブラシの毛先をあてる。一番後ろまで忘れずに。

正しいブラッシング法
 1. 歯と歯の間(特に奥歯)、歯と歯ぐきの境目、奥歯のかみ合わせ面の溝は汚れが残りやすい。
 2. 意識して、歯ぐきにも毛先をあててみがくようにする。
 3. 強くみがき過ぎて痛めないように!
 4. 上の奥歯の外側は歯の面に歯ブラシをきちんとあてる。
 5. 奥歯は歯ブラシの毛先をあてる。一番後ろまで忘れずに。
 6. 下の前歯の内側は、歯ブラシの毛先を使う。歯石が付きやすいので要注意!
 7. 下の前歯の外側は、歯ブラシを歯の面にきちんとあてるよう意識する。
 8. 内側はお口を大きく開けて歯に対して歯ブラシを斜めに入れる。

1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 7 → 8
 順番に、ていねいにみがきましょう!

フロスの使い方をおぼえよう!

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。

注意
 力ずくに入れて糸で歯ぐきを痛めないように!
 強くこすって歯ぐきまで傷つけないように!

歯周ポケット(歯肉溝)

フロスを使う C

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

子どもの仕上げみがき B

1 歯と歯の間(特に奥歯)、歯と歯ぐきの境目、奥歯のかみ合わせ面の溝は汚れが残りやすい。
2 意識して、歯ぐきにも毛先をあててみがくようにする。
3 強くみがき過ぎて痛めないように!
4 上の奥歯の外側は歯の面に歯ブラシをきちんとあてる。
5 奥歯は歯ブラシの毛先をあてる。一番後ろまで忘れずに。
6 下の前歯の内側は、歯ブラシの毛先を使う。歯石が付きやすいので要注意!
7 下の前歯の外側は、歯ブラシを歯の面にきちんとあてるよう意識する。
8 内側はお口を大きく開けて歯に対して歯ブラシを斜めに入れる。

注意
 力を入れすぎて歯ぐきを傷つけないように!
 歯に対して歯ブラシを直角にあて、細かく振動させるようにみがく。
 上唇小帯(上くちびるの裏側の筋)が切れると激しく出血するので傷つけないように!
 みがきにくい奥歯のほお側と前歯のくちびる側は「イ～」と下の内側をみがくときは「ア～」とさせる。

乳歯の場合
 奥歯のかみ合わせ面と、上の前歯を中心にみがく。
 子どものときからフロスを使う。
 乳歯は特にDとEの間がむし歯になりやすい。

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。内側からも同様にを行うと効果的。
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つの動作を順番にくり返します

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

歯みがき A