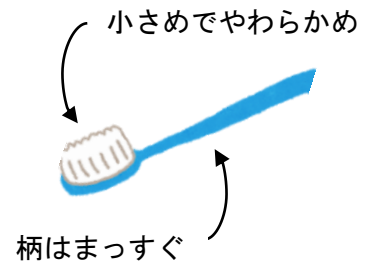


口腔ケアの方法～ブラッシング編～

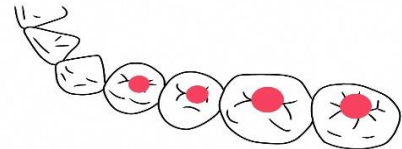
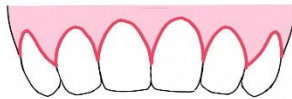
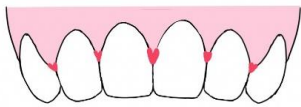
歯ブラシの選び方

- ・口の隅々まで歯ブラシが届くように毛先が小さめのもの。
- ・歯と歯ぐきを傷つけないように毛先がやわらかめのもの。
- ・柄はまっすぐのもの。



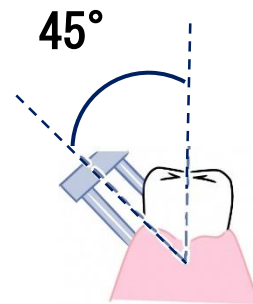
歯垢のたまりやすい場所

- ・ 歯と歯の間
- ・ 歯と歯ぐきの境目
- ・ 奥歯のかみ合わせの溝



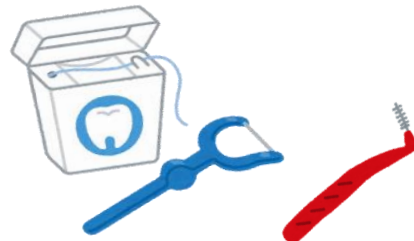
歯ブラシの持ち方、磨き方

- ・ えんぴつを持つように持ち、歯と歯ぐきの境目に45度の角度に毛先を当て、軽く小刻みに動かしましょう。
- ※ 力を入れすぎると、歯ブラシで歯が削れたり、歯肉が下がってしまいます。



補助的清掃用具を使いましょう

- ・ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけません。歯間ブラシやフロスで歯と歯の間もきれいにしましょう。



- ・ 舌も汚れが付き、口臭の原因になることがあります。舌ブラシで、舌の奥から手前に、なでるように動かします。力を入れすぎると、舌を傷つけることがありますのでやさしく行いましょう。