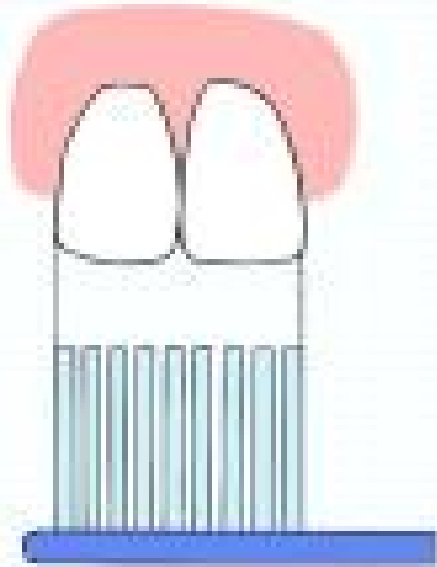


# 口腔清掃方法

# ブラッシングのポイント

## 歯ブラシ選びのポイント

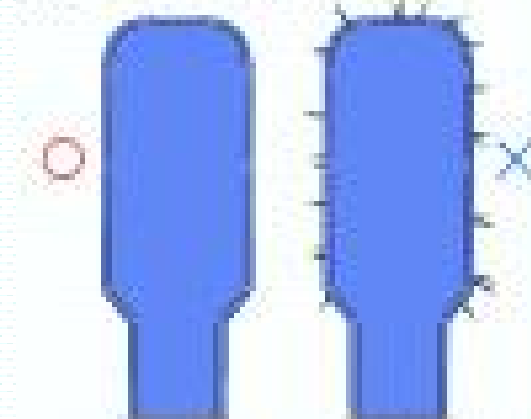
- ・ 硬さ ふつうのもの
- ・ 大きさ 小さめのもの



前歯 2 本分くらいのもの

## 歯ブラシ取りかえの目安

- ・ 交換時期  
毛先が広がってきたら  
交換が必要です。



裏側から見て、毛先がはみ出し  
していたら交換してください。  
はみ出していなくても 1 ~ 2 ヶ  
月で交換しましょう。

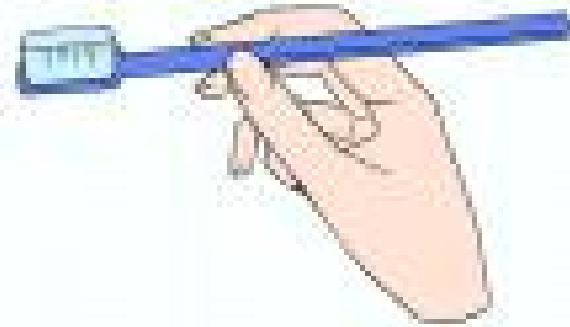
# ブラッシングのポイント

みがく回数

食べたらみがくが基本です。

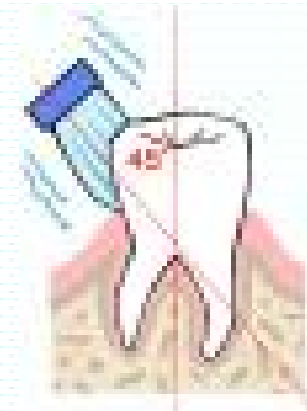
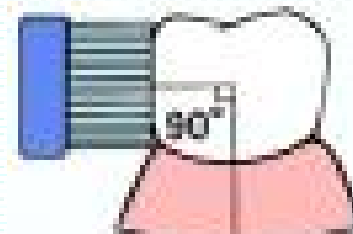
持ち方

ペンダグリップ  
(えんぴつ持ち)  
がよいでしょう。



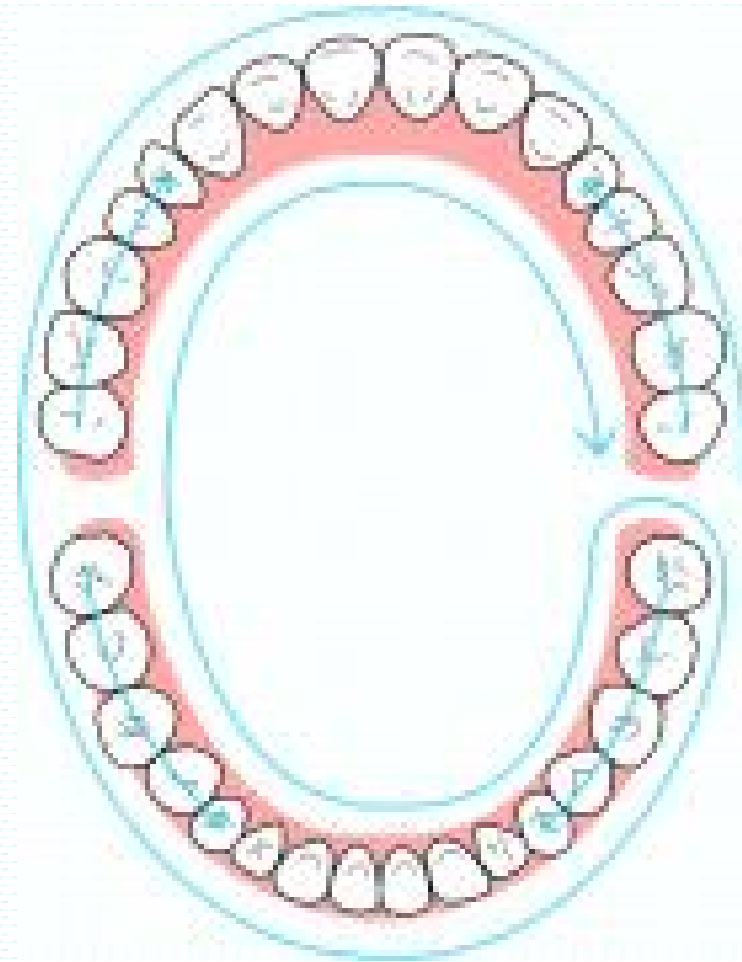
みがき方

歯2本くらいを目安に10~20回  
小刻みに動かします。



# ブラッシングのポイント

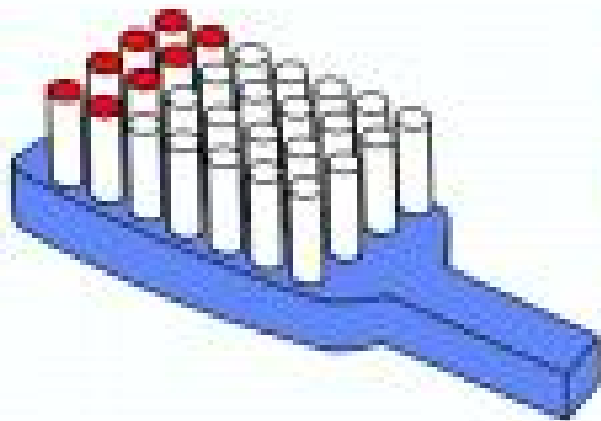
みがく順番を決めると  
みがき残しが少なく  
なります！



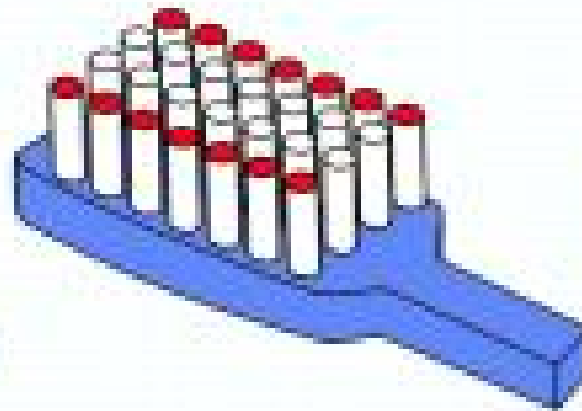


# 毛先の使い分け

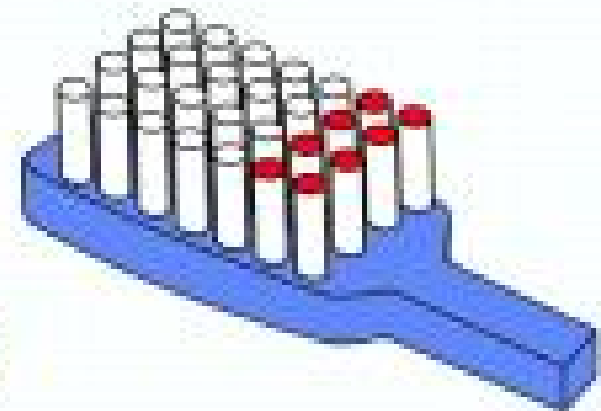
つま先



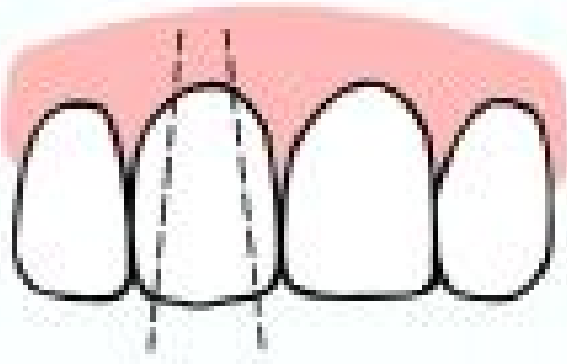
わき



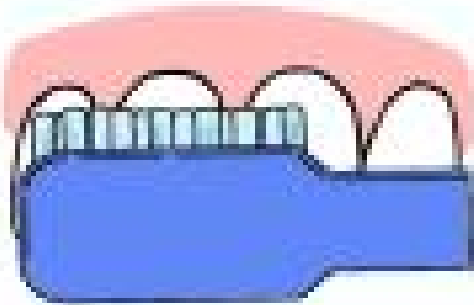
かかと



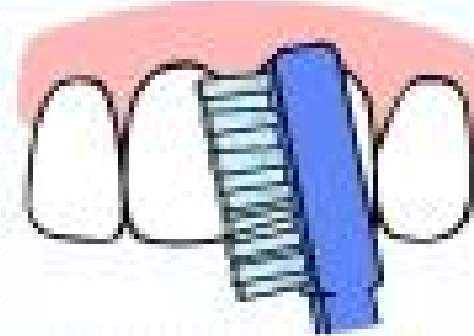
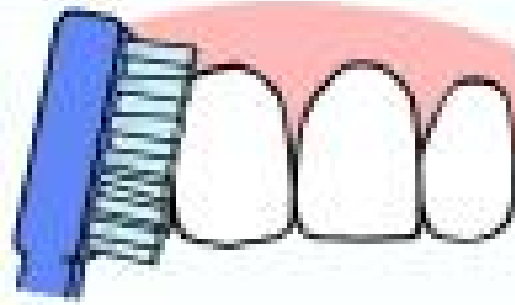
## 前歯の外側



1本の歯面を3つに分けて考える



中央は毛先全面を使ってみがく



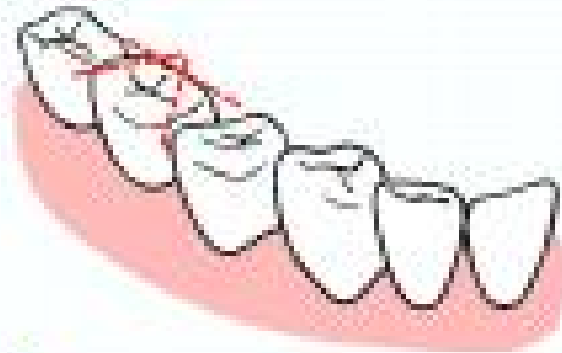
左側、右側はわきを使ってみがく

## 前歯の内側

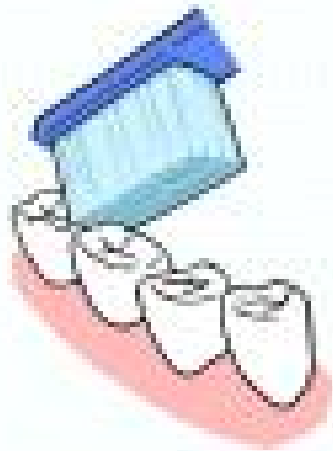


かかとを使って1本ずつみがく

# 臼歯



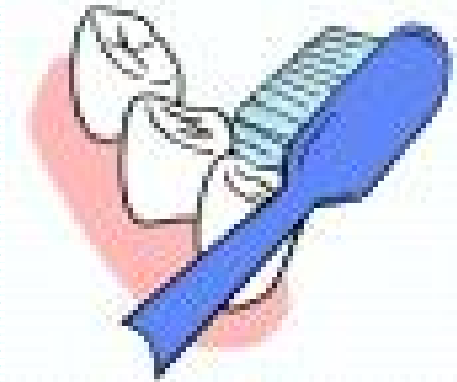
1本の歯面を奥、  
中央、手前の3つ  
に分けて考える



奥はつま先を  
使ってみがく



中央はわきを  
使ってみがく

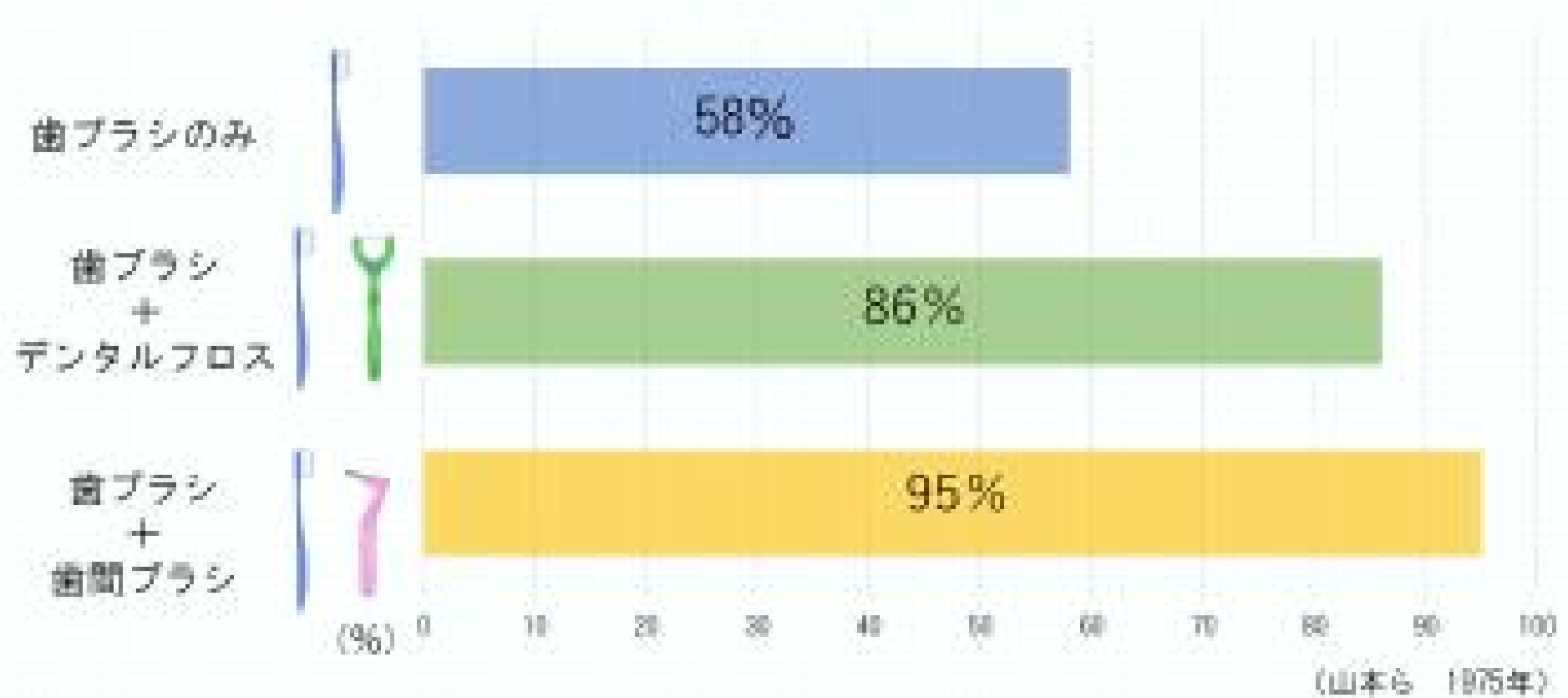


手前はかかとを  
使ってみがく

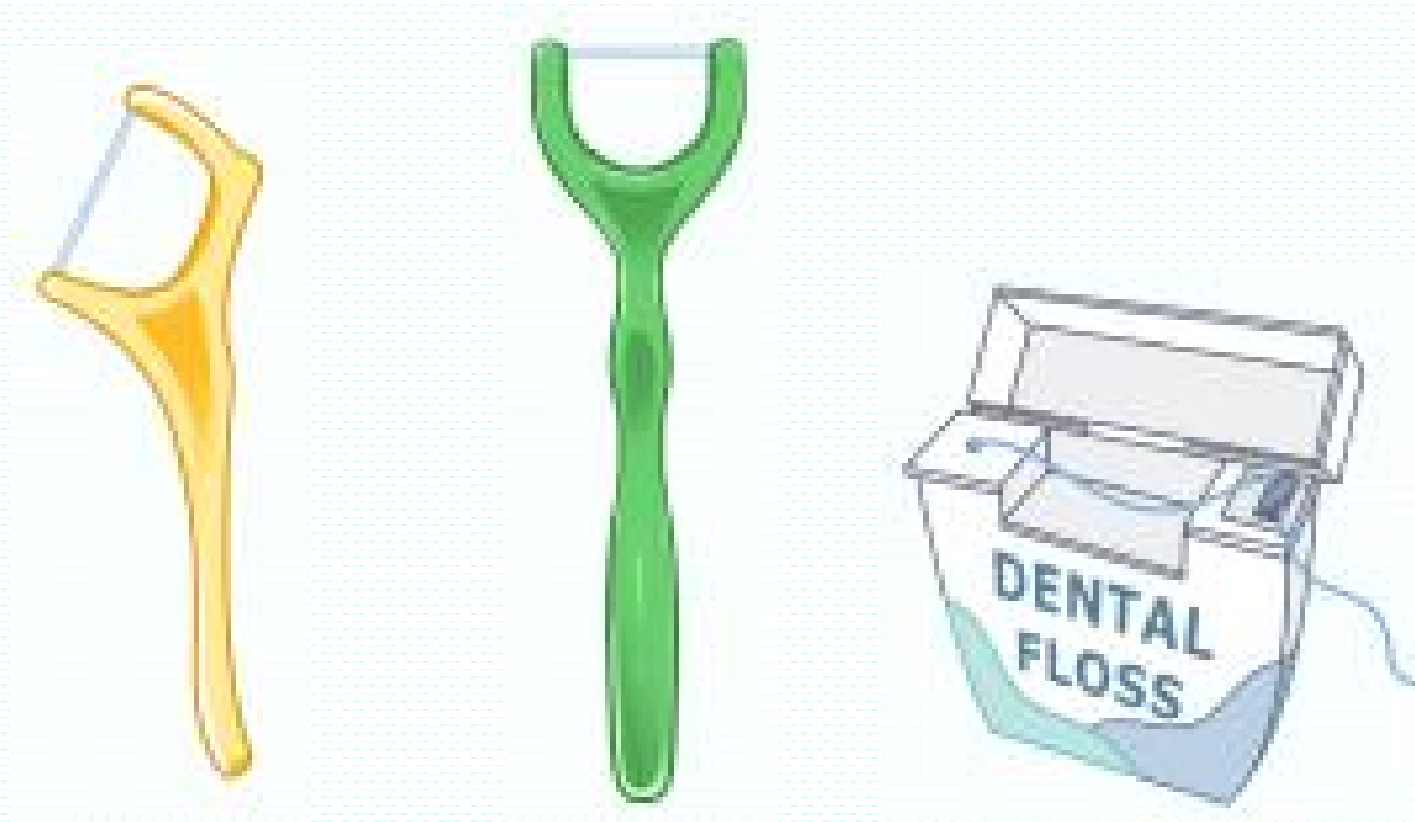
# 第一大臼歯のかみ合わせ



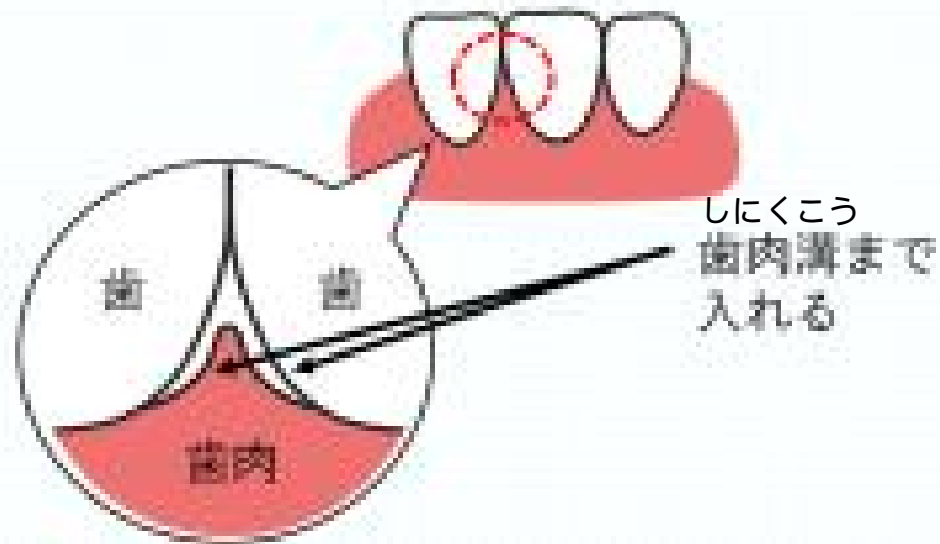
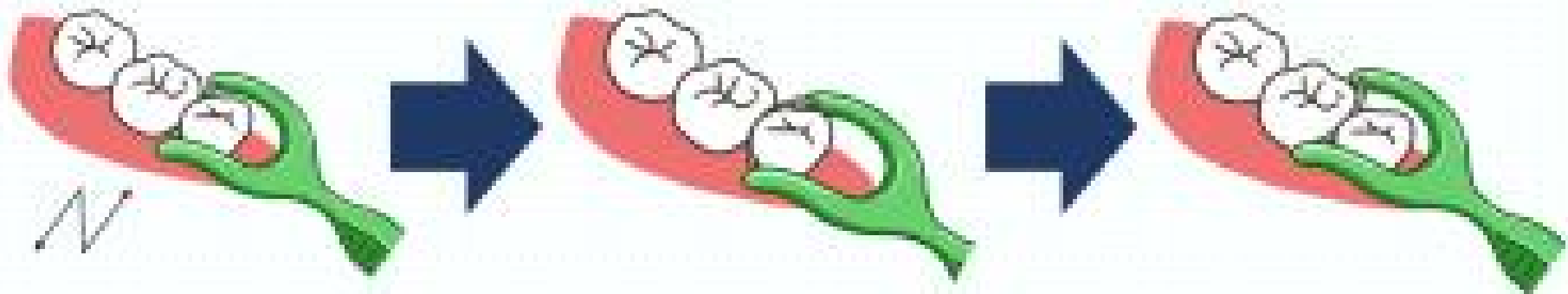
# 歯間部のプラーク（歯垢）除去率



# デンタルフロス

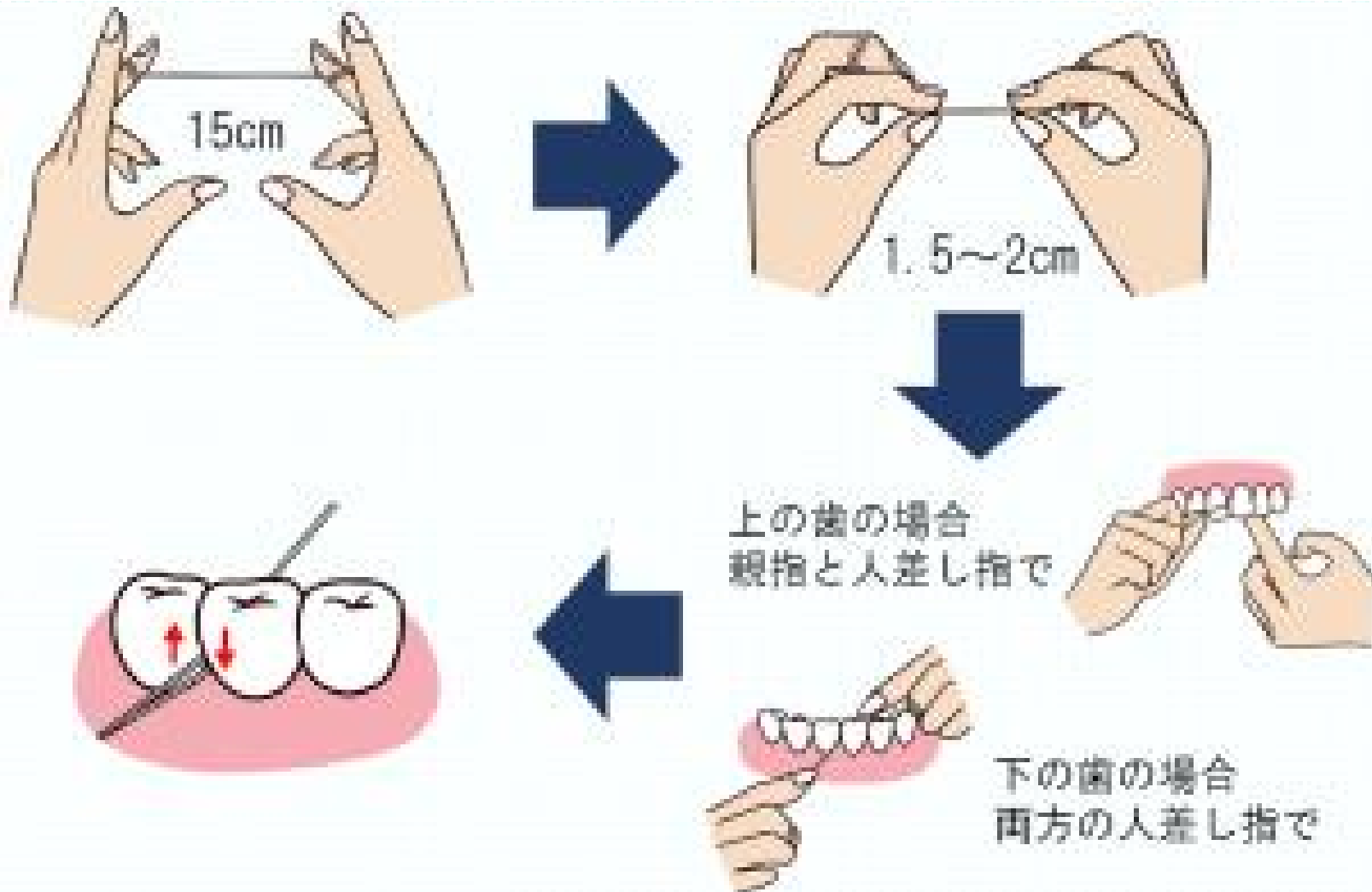


# ホルダー付デンタルフロスの使い方





# 糸巻きタイプデンタルフロスの使い方



# セルフケアとプロフェッショナルケア

むし歯と歯周病の予防は  
毎日のセルフケアと定期的なプロケアの両輪で！



# 歯と口の健康を保つ3つのF

新潟県では、むし歯と歯周病を予防するために  
3つのFをすすめています！

