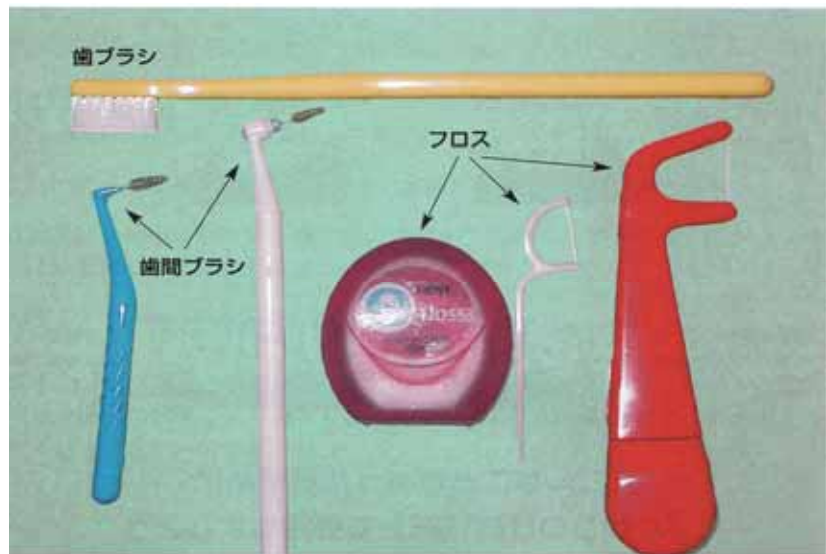


# すてきな歯・すてきな笑顔

～正しいフッシングでいつまでも自分の歯を大切に～

毎日のフッシングでおし歯や歯周病の原因であるフラーク（歯垢）を除去することが、大切です！

## 歯の清掃用具



## 歯ブラシの選び方

- ・ 大きさ 親指1本分～中指・人さし指 2本分 小さな歯ブラシ
- ・ 毛の形 植毛2～3列でまっすぐでシンプルな形のもの
- ・ 毛の硬さ やわらかめ～ふつう ナイロン製のもの
- ・ ハブラシの交換時期 毛先が広がったら交換しましょう 1ヵ月に1本が目安です



## 歯磨剤について

- ・ 歯磨剤だけでおし歯や歯周病を防ぐことはできません
- ・ 基本は正しいフッシングです  
まず、歯磨剤をつけずに磨いたあと、ハブラシの先に大豆大ほどの量をつけて磨くのが良いでしょう  
歯の質を強くするフッ化物が配合された歯磨剤もあります

# 正しいブラッシングのポイント



## 歯ブラシに持ち方

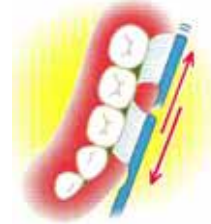
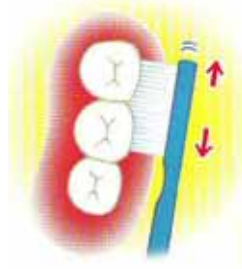
ぎゅっと握らないで、ペンを持つように  
軽い力で持ちましょう



## 歯ブラシの当て方・動かし方



歯と歯肉の境目に  
歯ブラシを当てましょう



小刻み(1~2歯分)動かすようにしましょう



前歯の裏側は歯ブラシを  
立てて一本ずつ磨きましょう  
(かかと磨き)



噛む面にしっかりと歯ブラシを  
当てて細かく動かしましょう



## 清掃補助用具

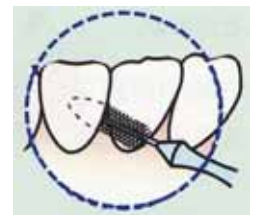
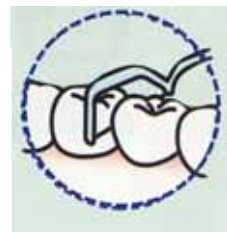
歯ブラシでは除去できない歯と歯の間のフラーク(歯垢)はデンタルフロスや  
歯間ブラシを使いましょう

### \*デンタルフロス

歯と歯の間に付着したフラークをかき出します

### \*歯間ブラシ

歯と歯の間で、すき間の大きなところに通します  
すき間にあった歯間ブラシを選びましょう



\*最適なブラッシング方法、歯ブラシや清掃補助用具などの選択には、専門家である歯科医師  
や歯科衛生士のアドバイスをお受けになることをお勧めします。