

保健だより

沖縄水産高校
保健室 5月 発行



正しい歯磨きのしかた

★歯磨きの目的は、歯の表面に付着している歯垢を取り除き、むし歯や歯周疾患を予防すること。自分の歯並びやクセを知り、磨き残しなく磨けるようにしましょう！

歯みがきの基本編

- 歯ブラシの毛先を歯に当てて
- 軽い力で
- 一カ所20回以上
- 小刻みに動かす
- 1本ずつみがく

歯みがきの応用編

- でこぼこしている歯は、歯ブラシをたてにあてて毛先を上下に細かく動かす
- 背の低い歯は歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かす
- 歯と歯ぐきの間は45度の角度に毛先を当てて、5mm幅で動かす

歯ブラシの選び方

めやすの大きさは親指の幅ぐらい

歯ブラシの持ち方

えんぴつと同じように持ってみよう。強くにぎらないように気をつけてね。

歯ブラシの使い方

みがく場所に合わせて、歯ブラシの毛先を使い分けるといいね！

歯ブラシでしっかりみがいても、どうしても残ってしまう歯垢。1日の終わりにはデンタルフロスで歯と歯の間の歯垢をしっかりとかきだそう。舌でさわってツルツルしてればOK！

前歯のみがき方

わきでみがく

奥歯のみがき方

かかとでみがく

奥歯のみがき方

毛先やわきでみがく

奥歯のみがき方

つまさきでみがく

