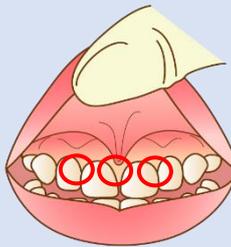
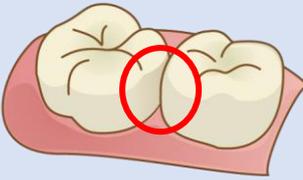
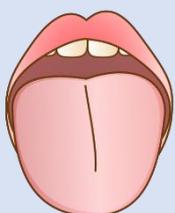


みがく場所によって道具を使い分けて

むし歯と歯周病を予防しよう！

場所	道具	使い方のポイント
前歯 	歯ブラシ 毛のかたさは「ふつう」から「やわらかめ」のものを選びましょう。 毛先が開いてきたら新しいものに交換しましょう。	<ul style="list-style-type: none"> ●歯ブラシは鉛筆持ちで小さく動かす。 ●歯ならびの悪いところは、たてみがきポイントみがきブラシを使うと効果的です。  <p>上下に動かす ▲たてみがき</p>
奥歯 	ポイントみがきブラシ 小さなヘッドで、奥歯の裏側や歯並びの悪いところもみがきやすいブラシです。	<ul style="list-style-type: none"> ●噛む面だけでなく、歯と歯ぐきの境目も忘れずみがきます。  <p>45°</p>
歯と歯の間 	歯間ブラシ 歯と歯の間をみがくアイテムです。歯の隙間にあったサイズのものを使いましょう。	<ul style="list-style-type: none"> ●歯と歯の間にそっと入れ、2～3回優しく動かし抜きましょう。 ●1回使うごとに水洗いし、きれいな状態で使います。
	デンタルフロス 柄が付いているものや、指巻きタイプフロスもあります。使い比べて好みのものを見つけると良いですね。	<ul style="list-style-type: none"> ●のこぎりを動かすように動かして歯と歯の間に入れます。 ●歯に沿わせながら、2～3回上下に動かします。 ●1回使うごとに水洗いし、きれいな状態で使います。
舌 	舌ブラシ 口臭の原因となる食べ物のかすや細菌などを取りのぞくアイテムです。	<ul style="list-style-type: none"> ●舌をできるだけ出し、奥から手前へ力を入れず舌ブラシを動かします。 ●1回使うごとに水洗いし、きれいな状態で使います。
お口全体 	フッ素入り歯みがき剤 「フッ素入り」や「フッ素配合」と書いてあるものを選びましょう。	<ul style="list-style-type: none"> ●使用後のうがいは少量の水で1回程度にします。 ●フッ素の効果を高めるため、使用後30分は飲食を控えます。

出典：(株)コムネット

歯医者さんに行っていますか？

歯科医院（歯医者さん）では、それぞれのお口に合ったケアの方法や、みがき方など、セルフケアに役立つアドバイスを受けたり、歯科医師や歯科衛生士から専門的なケアを受けることができます。自分に合った「かかりつけ歯科医院」を見つけて、毎日のセルフケアと併せて定期的に受診して歯と口の健康を保ちましょう。