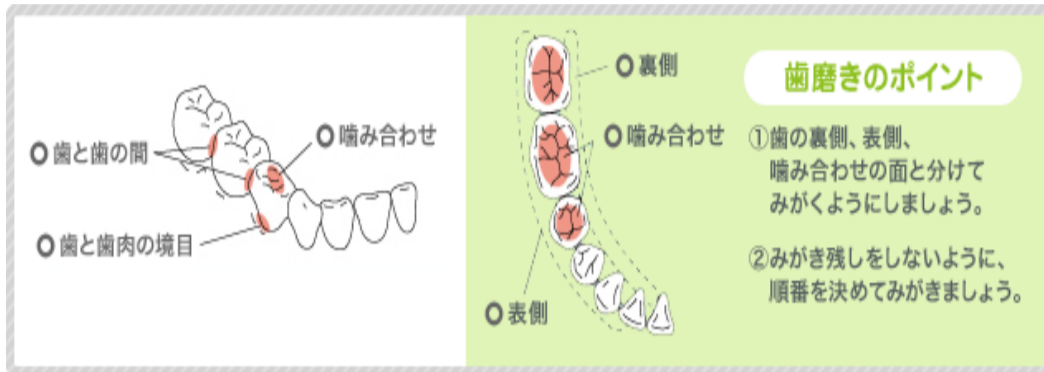


正しい歯みがき していますか？

歯みがきをしているのに虫歯になってしまう方、
実は、歯垢が取れていないことが多いのです。つまり「みがき残し」です。
自分の口の中の状態に合った効率のよいみがき方を身につけましょう。

(1) プラークのつきやすいところ

ハブラシの毛先を届かせるように意識してみがきましょう。
また、みがき残しをしないように順番を決めておくことも歯みがきのポイントです。



(2) 歯みがきの基本

歯みがきの基本「毛先のあて方」、みがく時の「力加減」・「動かし方」の3つのポイント



(3) 歯みがきの工夫

「歯みがきの基本」を守りながら、お口の状態に合わせ、工夫してみがきましょう。

<p>凸凹歯並び:</p> <p>凸凹している歯1本1本にハブラシを縦にあてて毛先を上下に細かく動かしてみがきましょう。</p>	<p>背の低い歯は:</p> <p>ハブラシをななめ横から入れて、細かく動かしてみがきましょう。</p>	<p>歯と歯肉の境目 (歯周病予防・改善に効果的なみがき方)</p> <p>歯と歯肉の境目に45度の角度にあて、細かく前後に動かしてみがきましょう。</p>
<p>歯の裏側のみがき方</p> <p>前歯の裏側は、歯ブラシを縦に入れて、1本ずつ磨きましょう。</p>	<p>☆表面みがきにはフォンス法</p> <p>歯の面に直角に、円を描くように。歯肉炎予防にも○</p>	<p>☆歯周病予防に適したパス法</p> <p>歯と歯茎の間は45度</p>

「歯をみがいているつもり」は「みがけている」とは違います。
2~3ヶ月に1回、少なくとも半年に1回は検診を受けましょう！
歯石除去-プラークコントロールを。
寝る前の歯みがきは、特に念入りに！