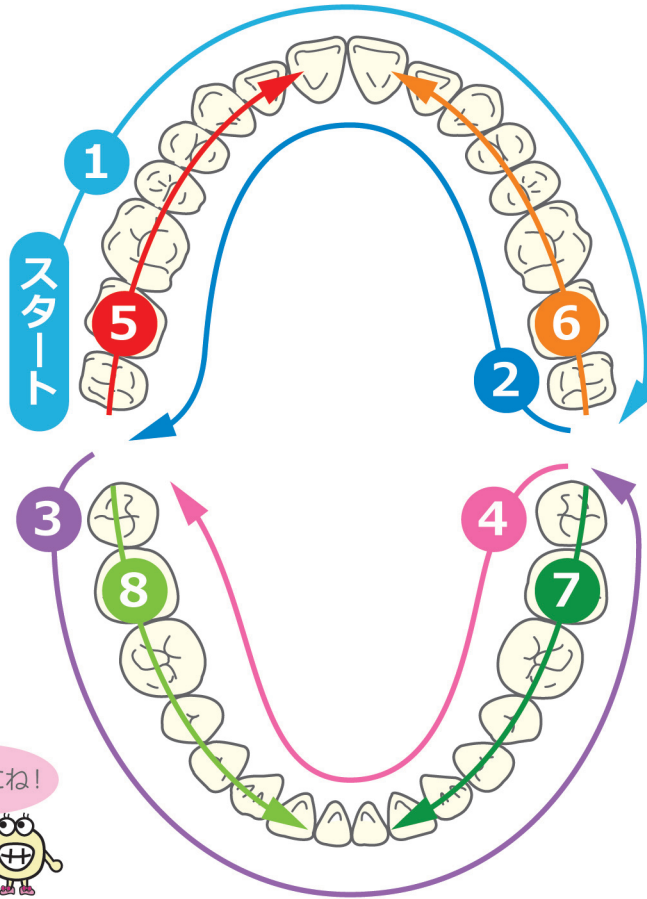


# 歯の磨き方とポイント

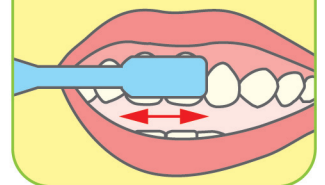
1本あたり  
約15秒を目安に  
磨きましょう！



一筆書きをするように  
磨く順番を順番を決めておけば  
磨きのこしがなくなります。

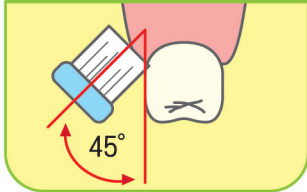


## 歯の表面



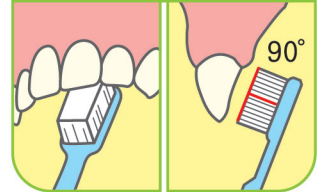
力を入れすぎないように  
して、小刻みに歯ブラシを  
動かします。

## 上の奥歯の外側



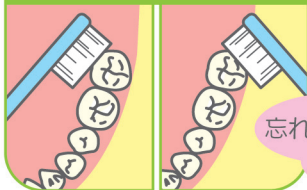
歯に対し45度の角度で歯  
と歯肉の間に毛先を入れ、  
小刻みに歯ブラシを横に  
動かします。

## 上の前歯の内側



歯ブラシを縦にして  
毛先を使って磨きます。

## 奥歯の一番後ろ

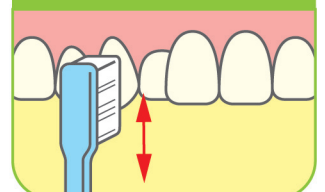


歯ブラシの毛先をあてて  
磨きましょう。

忘れずにね！

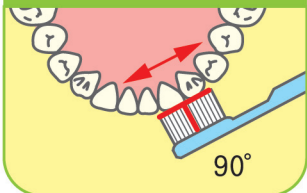


## 歯並びがデコボコ しているところ



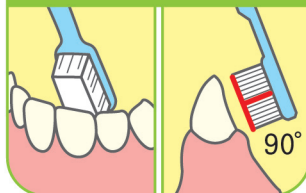
歯ブラシを縦にして  
1本ずつ磨きます。

## 下の前歯の外側



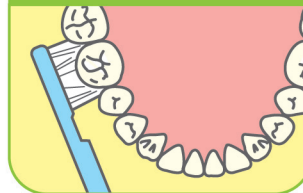
歯並びに合わせて、毛先  
を歯に直角にあてて小刻  
みに磨きます。

## 下の前歯の内側



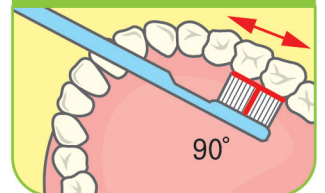
歯ブラシを縦にして  
毛先を使って磨きます。

## 奥歯の外側



口を閉じ気味にして、歯  
ブラシを奥歯にしっかり  
あてて磨きます。

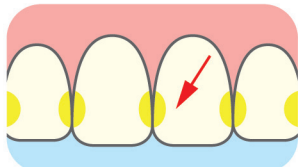
## 奥歯の内側



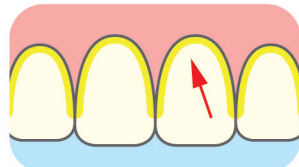
口を大きく開き、歯ブラシを  
斜めに入れ、毛先を歯に直角  
にあてて小刻みに磨きます。

## Point! 磨きにくいところ

▼歯と歯の間とその近く



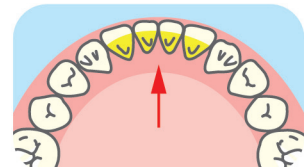
▼歯と歯ぐきの境目



▼奥歯の咬み合わせ面の溝



▼下あごの前歯の裏側



※ 以前治療をしたところが、再度むし歯や歯周病になりやすいです。注意して磨きましょう。

※ 歯ブラシ以外の清掃器具には、デンタルフロスや歯間ブラシなどがあります。