

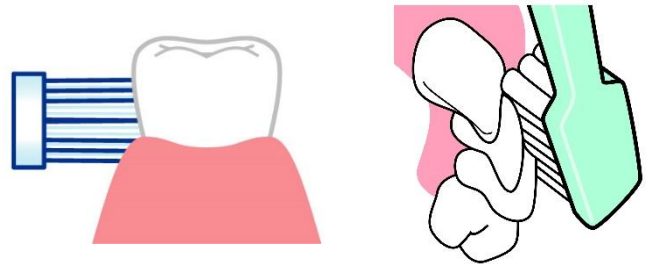
は 歯 の み が き 方 ① ～ キ ホ ン を た し か め よ う ! ～

かがみを見てみがこう



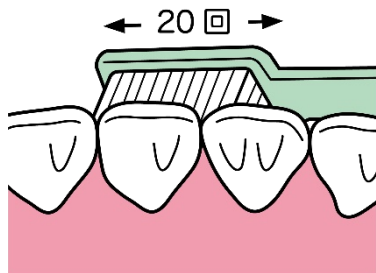
は 歯 の み が き で い ち ば ん 大 切 な こ と は、は 歯 の ブラシの毛先を歯にきちんと当てて歯垢を落とすことです。かがみを見て、チェックしながらみがこう。

は 歯 の ブラシの毛先を、歯にまっすぐ当てよう



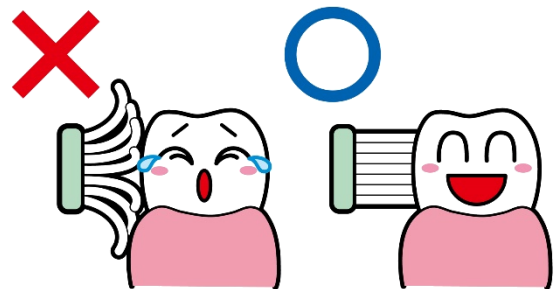
は 歯 の ブラシを、は 歯 と 歯 ぐ き の さ か い 目 に あ 当 る よ う に し ま す。歯垢が落としやすくなります。

は 歯 の ブラシをこまかく動かそう



1本ずつ、1か所20回以上、歯ブラシをこまかく動かして、ていねいにみがきましょう。大きく動かしてしまうと、歯と歯の間に毛先が届きにくくなります。

かる ちから でみがこう



みがく力が弱すぎると、歯と歯の間に毛先が届きません。みがく力が強すぎると、毛先が開いて歯垢を落とせません。また、歯肉を傷つけてしまいます。

学校歯科医 夫馬先生からのお話

テーマ『ちょうどよい歯みがきの力加減を教えるには？』

適切なブラッシング圧は200g前後です。といっても、どのくらいの圧が分かりにくいですよ。目安としては、歯ブラシを当てた時に毛先が広がらず歯と歯の間に入るくらいの力加減です。教える時に最も重要なのが、歯ブラシの持ち方です。歯ブラシを握り締めて持つのではなく、指先で歯ブラシを持つように教えてください。鉛筆を持つ時と同じように持つわけです。そうすることで、ブラッシング圧を適切にコントロールすることができ、毛先をこまかく動かすことができます。

なので、お子さんに歯みがきの力加減を教えるときは、鏡の前で歯ブラシを鉛筆持ちさせ、毛先が広がらないで歯と歯の間に入ることを一緒に確認してあげてください。そして、上の4つのポイントを守って正しく磨けるように教えてあげてください。仕上げ磨きの時も同様に磨いてあげてくださいね(ちなみに、大人も磨くポイントや力加減は同じですので、保護者の方も是非実践してみてください)。