



## 効果的に歯磨きをしましょう

～患者さん自身ができること～

### ☆☆ 歯磨きは皆さん自身のもの ☆☆

生活の中で皆さんがお口の健康を守る最良の手段は、なんといっても歯みがきです。これさえしっかりできれば細菌の住み家となっている歯垢をおおむね取り除くことができるのです。歯みがきは離乳期の赤ちゃんの頃から始まり、70年、80年と続けられるもの。その時期に合った歯みがきの仕方を覚える必要があります。

### フロはやはり違います！！

歯科衛生士さんの歯はツルツルとして輝いて見えますが、歯磨きはそのレベルまで達するのが理想です。歯医者さんでお口のクリーニングをすると、ツルツル感を味わうことができ、フロの技は違うんだなと感ずることができるでしょう。1年に少なくとも1回はフロのチェックと指導を受けましょう。



### 効果的な歯みがきワンポイントレッスン



- ① 歯ブラシの毛先が直角に当たるように軽い力で小さく動かしましょう。(歯みがきに大きな力はいりません。かえって歯ぐきを削ってしまい、むし歯になることも…！)
- ② 歯と歯の間は歯ブラシを縦に動かしましょう！
- ③ 歯ブラシのいろいろな場所を使い分けると、磨きにくい場所にも直角に当たります。

毎日地道に、そしてほどほどの熱心さと力加減で継続していきましょう。  
「食べたらみがく」これがむし歯予防の基本です！