

★毎日のブラッシング(歯みがき)が大切です。

正しいブラッシング

歯ブラシは歯並びや口の大きさに合わせて選び、効果的なブラッシングをマスターしましょう。

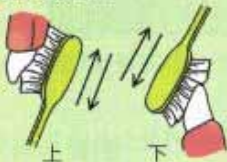
●前歯の外側

歯ブラシの毛先を、歯と歯ぐきの境目に約45度の角度で当て、細かく振動させるように動かします。



●前歯の内側

歯ブラシを縦向きに当てて細かく動かします。



●奥歯の外側

磨き方は前歯と同様。



●奥歯の内側

一番奥の歯まで毛先が届くよう意識しながら振動させます。



●噛み合わせ面

毛先を噛み合わせ面にぴったりと当て、細かく振動させます。



●舌の清掃



●デンタルフロス

歯ブラシが通らない歯と歯の間につまった歯垢をかき出します。

歯と歯の間をゆっくりと前後させます。



●歯間ブラシ

歯と歯の間で、少しすき間のあるところなどに通します。

歯と歯の間にブラシ部分を直角に入れ、2~3回前後させます。



入れ歯のお掃除

入れ歯もほうっておくと、汚れて病気の原因となったり、入れ歯が使いづらくなったりします。日々の手入れが大切です。

●入れ歯用ブラシや歯ブラシでみがく。



入れ歯をお口からはずして、ていねいに洗いましょう。

●入れ歯洗浄剤を使う。



入れ歯を清潔に保つために洗浄剤の使用が効果的です。

入れ歯が合わない、噛むと痛いなど使いづらくなったら、無理に使用せずすぐに歯科医師に相談しましょう。