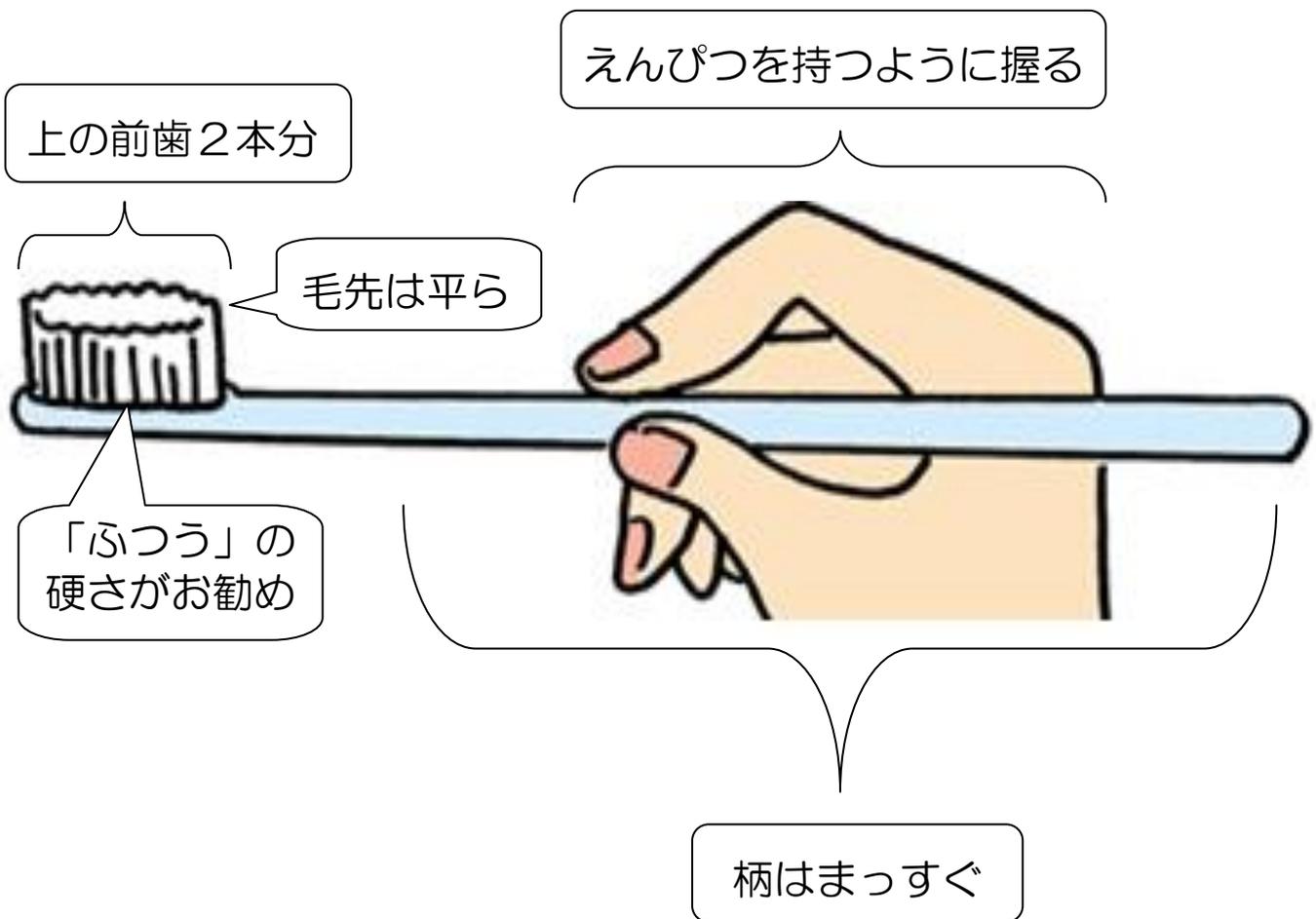


## お口のお手入れ編①

家庭でできるお口のお手入れの代表といえば、歯ブラシによるブラッシングです。

正しいブラッシング法をマスターしましょう！

### 歯ブラシの選び方・持ち方



※1 か月を目安に新しいものと交換しましょう。  
毛先が開いた歯ブラシは、早く取り替えましょう。

## お口のお手入れ編②

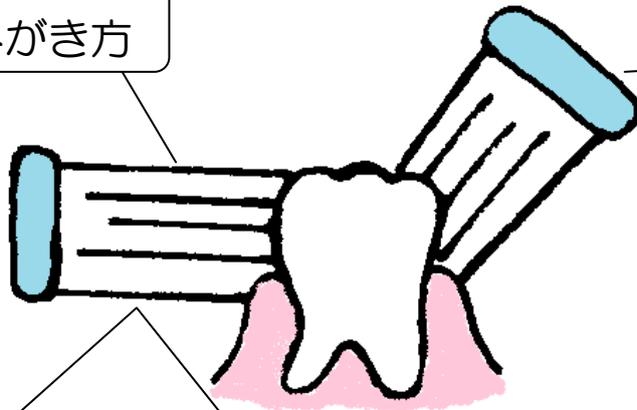
### ブラッシングのコツ

毛先をきちんと当てる

軽い力で

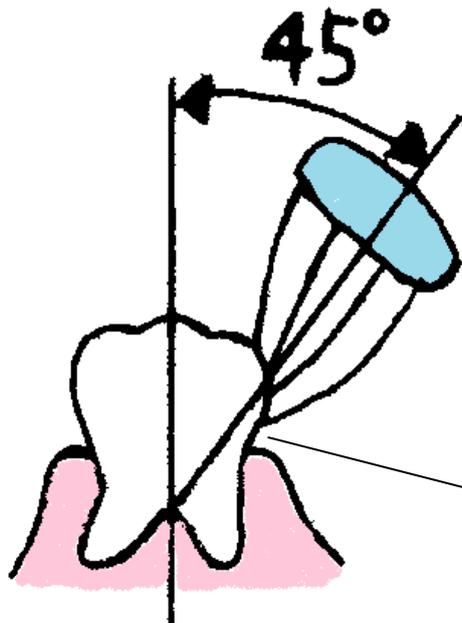
小さざみに

外側のみがき方



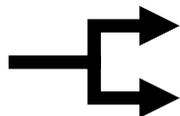
内側のみがき方

歯の外側をみがく時は、歯ブラシを歯に対して90°（直角）にあてましょう。



歯と歯肉の境目のみがき方

歯みがきの時間の目安



朝と昼は、2～3分程度  
夜は、10～20分程度

## お口のお手入れ編③

### 歯の間をきれいにする小道具

#### デンタルフロス（糸ようじ）

歯ブラシが通らない、歯と歯の間の歯垢（プラーク）をかき出します。



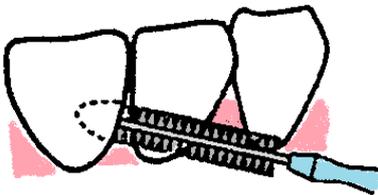
##### 《使い方》

歯と歯の間にのこぎりをひくように、ゆっくり前後させながら入れます。

その後、前後に2～3回動かします。

#### 歯間ブラシ

すき間のあいた歯と歯の間の歯垢（プラーク）を取り除きます。

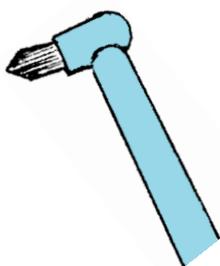


##### 《使い方》

歯と歯の間に直角に入れ、2～3回ゆっくり前後させます。

#### ワンタフト（部分みがき用歯ブラシ）

普通の歯ブラシではみがきにくい部分の歯垢（プラーク）を取り除きます。



##### 《使い方》

鏡で口の中を見ながら、みがきたい部分にブラシの先を当て、小さく丁寧にその部分だけをみがきます。