

歯みがき+フッ化物で歯は強くなる

口をすすぐだけでは、歯の汚れ(歯垢)は取れません！

歯垢は生きた細菌のかたまりで、むし歯や歯周病などの原因になります。

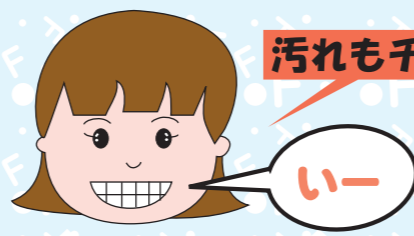


スマイルママ

鏡を使って、歯や歯ぐきの観察をしましょう



あー



汚れもチェック！

いー

セルフケア(家庭)

- ・フッ化物配合歯みがき剤を使う
- ・フッ化物洗口
- ・歯みがき
- ・歯間部の手入れ(フロス・歯間ブラシ)
- ・規則正しい食生活

健康な口

プロフェッショナルケア(歯科医院)

- ・フッ化物歯面塗布
- ・歯のクリーニング
- ・歯石除去
- ・歯みがき指導

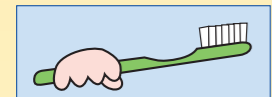
フッ化物洗口

コミュニティケア(施設・学校・幼稚園・保育園)

◆ダブルブラッシング法

～フッ化物配合歯みがき剤を効果的に使う方法～

ファーストブラッシング(1回目)



最初は、歯ブラシでよごれ(歯垢)を落とす(ペースト状の歯みがき剤をつけてもよいです)



よーくみがく



よーくゆすぐ



十分あらい流す

セカンドブラッシング(2回目)



次に、歯ブラシにフッ化物配合歯みがき剤をつけてみがく



歯みがき剤をつけて30秒くらいみがく



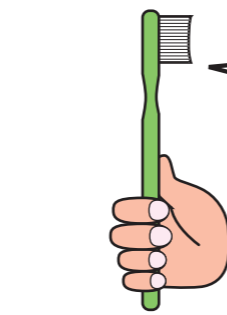
1回軽くゆすぐ



はきだしたらおしまい

歯ブラシの持ち方

みがくところによって、持ち方を変えて、歯ブラシを歯にあてましょう



毛先を自分のほうへむけて持ちます



毛先を外にむけて持ちます

こんにちは

さようなら

歯ブラシの選び方

歯ブラシの大きさが親指くらいのもの

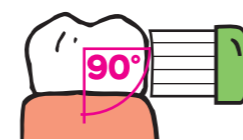
毛先が開いたら、早めに取りかえましょう

ペンダリップ みがくとき、力が入りやすい人は、歯ブラシをえんぴつのように持ってみがくとよいです。



みがき方のポイント

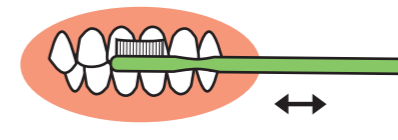
毛先をきちんとあててみがきましょう



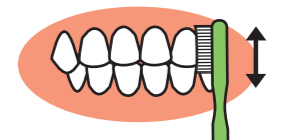
毛先を歯面に直角(90°)にあててみがく



毛先を歯と歯ぐきの境目にあててみがく



1~2歯ずつみがく感じで、小さざみ(1~2ミリ幅)に歯ブラシを動かす

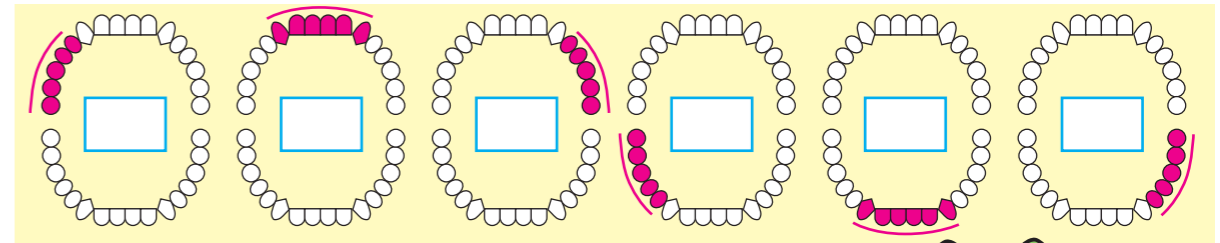


みがくところ

順番を決めて、1本ずついいいにみがきましょう



歯のおもて

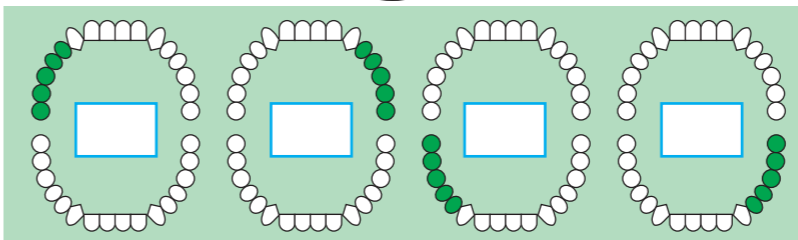


歯のうら

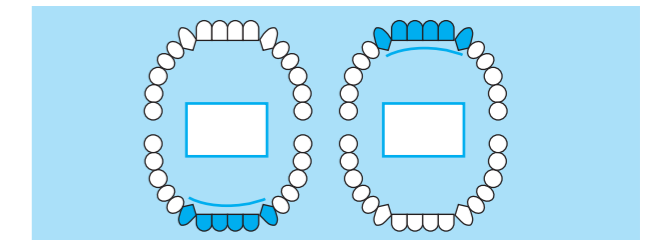
みがいたところは、に、チェックしましょう



かむところ



前歯のうら



★歯科医師や歯科衛生士に気軽に相談しましょう

千葉県の委託事業である8020運動推進特別事業「フッ化物洗口普及事業」により作成したものです。



千葉県歯科衛生士会