

は 歯みがきチェック!!



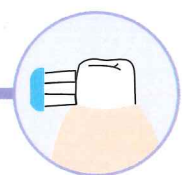
たいせつ は じぶん まも
大切な歯を自分で守ろう

ポイント



毛先を歯面に当てる

● 毛先を使って汚れを落とします



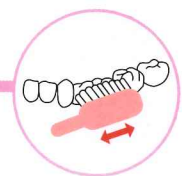
軽い力で動かす

● 歯ブラシの毛先が広がらない程度の力



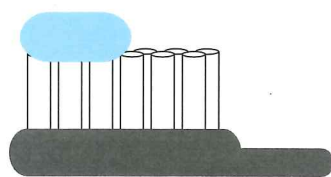
歯は1本ずつていねいにみがく

● 歯ブラシを少しずつ動かしましょう



歯みがき粉の量

歯みがき粉は、
毛先全体の半分
くらいにつけます

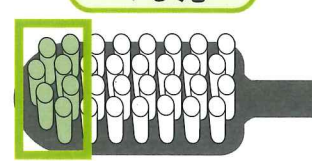


歯みがき粉は、
かわいた歯ブラシ
につけてね!

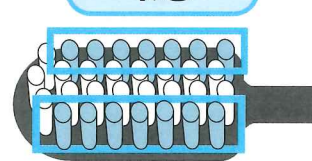


毛先の名前

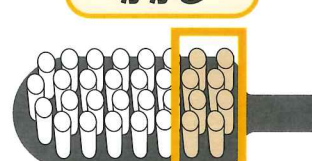
つま先



わき

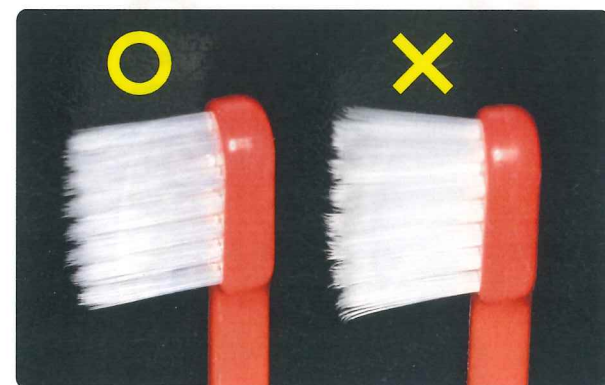


かかと

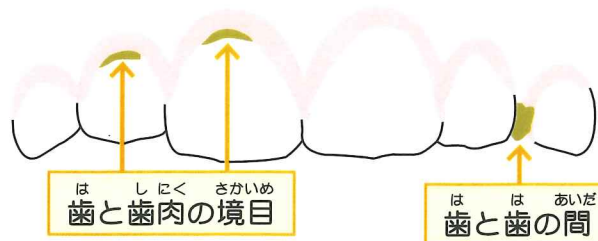


歯ブラシの交換時期

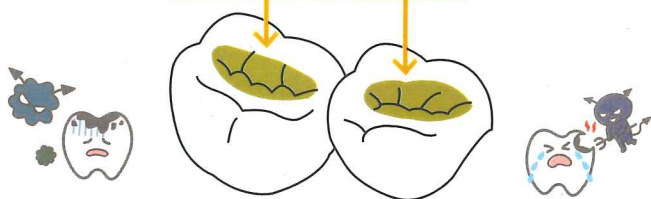
歯ブラシの毛が広がってきたら、
毛先が正しく歯に当てられない
ので、取り替えましょう。



汚れが取れにくいところ



奥歯のかみ合わせ



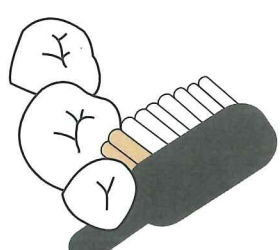
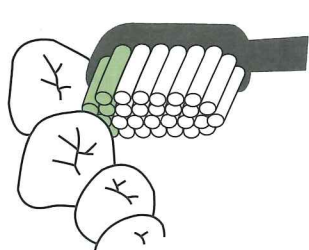
奥歯のみがき方

場所に応じて毛先を使い分ける

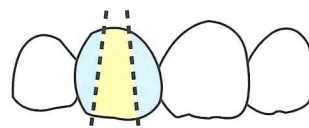
奥側はつま先で

中央部はわきで

手前側はかかとで



前歯のみがき方

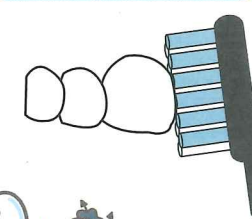
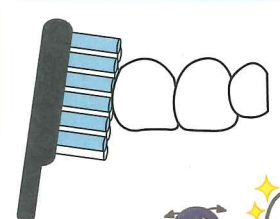
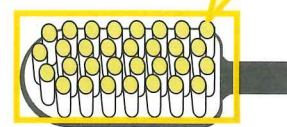


1本の歯面を3つに分けて考える

中央部は
毛先全面で

左側部はわきで

右側部はわきで



ごはんはよくかんで食べよう・毎日きれいに歯をみがこう