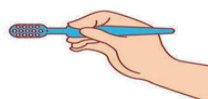


# 知って得する歯の知識

## 歯ブラシのケア

### 歯磨きって正しくやるにはどうしたらいいの？



#### 歯ブラシの持ち方

ペングリップといいます。鉛筆を持つように軽く握ってみましょう♪



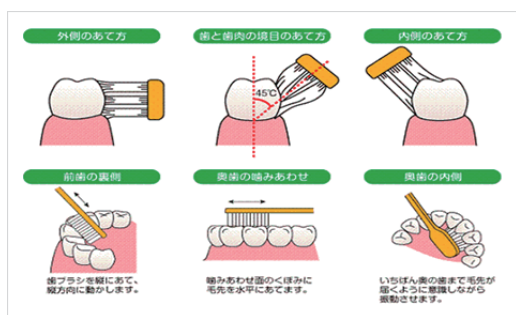
#### 歯ブラシの動かし方

細かく小刻みに(2～3ミリの振動)

歯と歯の間に毛先が入る

大きくゴシゴシ動かすと歯と歯の間の汚れが取れません。

歯と歯の間の汚れが残ったままだと、そこから虫歯になってしまったり、挟まっている食べカスから発する口臭の原因にもなります。



#### 歯ブラシの当て方

舌側(裏側)は、90度では当てづらいので45度ぐらいの角度で当てると磨きやすいです！

奥歯の噛み合わせ面は、図のようにまっすぐ当てて動かします。

奥歯の後ろ側は、歯ブラシのつま先を使って当てます。

つま先だけ毛が長い歯ブラシだと届きやすいですね(\*^^\*)♪

奥歯のほっぺ側は、大きく口を開けすぎず、少しお口を閉じぎみで磨くと届きやすいです！！

手鏡を持ちながら磨くと、歯ブラシが当たっているの見えるのでオススメですよ☆