

大事なのは基本!おさらいしてみよう!

ブラッシングの基本技。

さあ、ハブラシとハミガキの準備も働きも分かったところで、早速実践!といきたいところだけど、みがき方をマスターしないと、フッ素はうまく届かないかも。まず基本的なみがき方の手順をおさらいしてみよう!

歯みがきの目的

歯みがきの目的の1つは歯に付着したプラーク(歯垢)を取り除くことです。水に溶けにくく歯の表面に粘りつくプラークは細菌の塊でむし歯や歯周病の原因であり、うがいではとることができません。



右上で自分の握り方を確認したら「はみがきルート」を見てね!

決めよう!

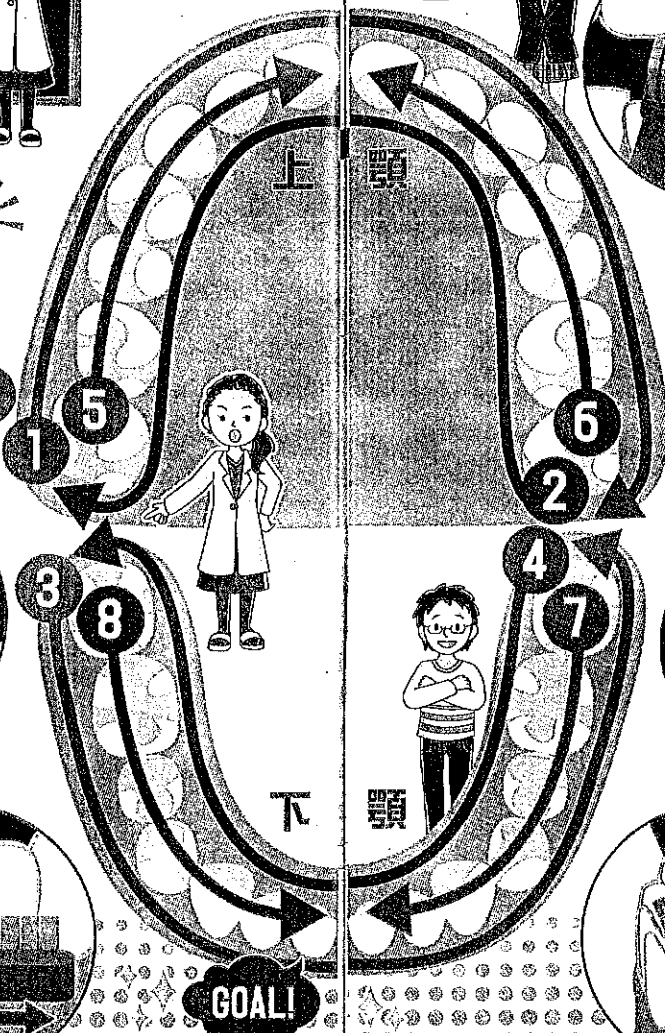
歯みがきルート!

(サンプルルート)

歯をみがくルートを決めておくと、みがき忘れがなくなるし、スムーズにできるの!このサンプルルートはむし歯になりやすい奥歯からスタートしてよ!

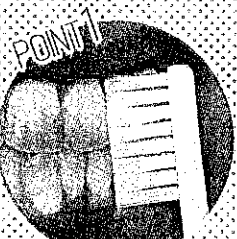


START!



GOAL!

みがき方 POINT

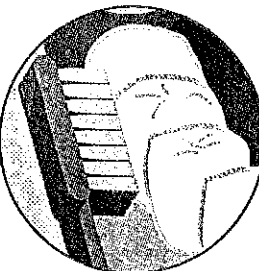


脇みがき

ハブラシをタテに持ち、脇部分を使いみがく。歯の側面や歯と歯の間などに効果的!

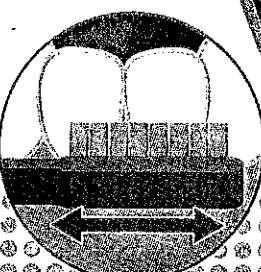
ADVICE 4

下の奥歯の外側は、口を閉じかけんにして、「わき」も使いながらハブラシを確実にあててみがこう。



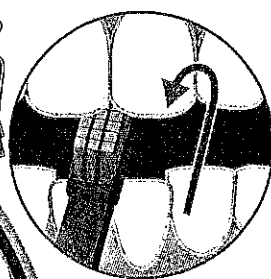
ADVICE 3

前歯の外側は、ハブラシを横に持ち替え、歯ならびに合わせてみがこう。



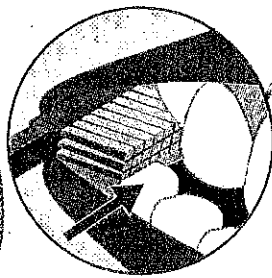
ADVICE 2

上の前歯の内側はハブラシを縦に持ち替え、「つま先」や「かかと」を使って先端の毛先を使おう。



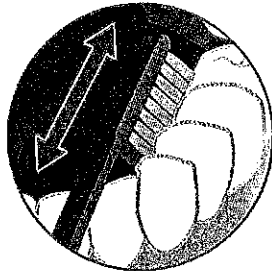
ADVICE 1

上の奥歯の後ろ側は、口を閉じ加減にし、ハブラシを横に持ち替え、歯並びにあわせてみがこう。



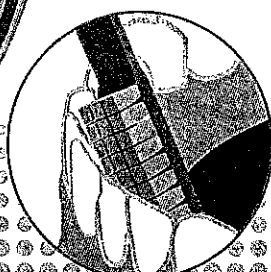
ADVICE 2 4

奥歯の内側は口を大きく開いて、ハブラシをななめに入れてみがこう。



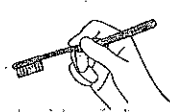
ADVICE 4

下の前歯の内側は、ハブラシを縦に持ち替え「かかと」や「つま先」を使ってみがこう。



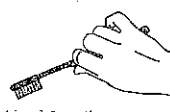
ハブラシの使い方

(出典:公益財団法人8020推進財団)



ペンクリップ

基本的な持ち方。鉛筆を持つような持ち方で、歯面に合わせて細かい所をしっかりとみがける。



パームグリップ

まとめてみがくみがき方。力がかりやすく、効率的にみがく人向け。細かい操作は難しい。



POINT 2

つま先みがき
ハブラシのつま先部分(先端)を使い細かい所をみがく。奥歯や奥歯の間に効果的!



POINT 3

かかとみがき
ハブラシを歯ならびに垂直にあてて、かかと部分(後側)を使ってみがく。前歯の裏側などに効果的!