

# は 歯みがき名人になろう

# すこやか

帷子小学校 ほけんだより 7月

すべての歯を1本1本きれいにみがこう！

まず、基本の歯みがき方のポイントは3つです。

- ① 歯ブラシの毛先をきちんと当てること
- ② 軽い力でみがくこと
- ③ 歯ブラシは小さざみに動かすこと

さらに！注意してみがきたいところがあります。

確認しましょう。

### 歯みがきのポイント 3つ

ポイント1

**1 毛先の当て方**

歯と歯肉の境目、歯と歯の間にきちんと当てる



ポイント2

**2 力加減**

150~200gくらいの軽い力でみがく

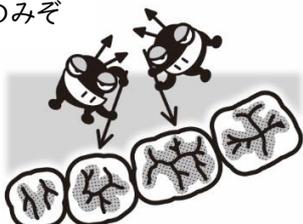
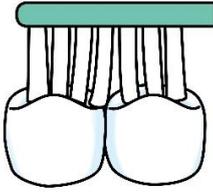
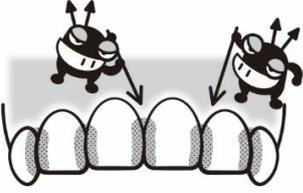
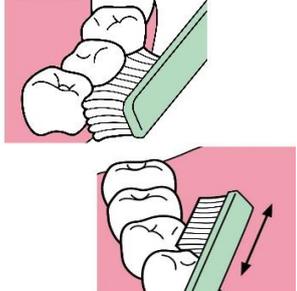
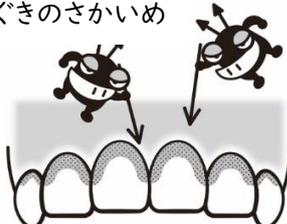
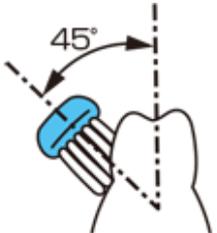


ポイント3

**3 動かし方**

小刻みに動かして1~2本ずつみがく



 <p>注意してみがきたいところ</p>	<p>かた</p> <h2>みがき方</h2>
<p>おくぼのみぞ</p> 	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・複雑に、くぼんだみぞに歯ブラシをしっかりと当ててみがきます。</li> <li>・押さえつけると、毛先が開いてしまい、歯こうをはじくことができません。<u>軽い力</u>で、コチョコチョコと細かく動かします。</li> </ul>
<p>ははのあいだ</p> 	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯と歯のあいだに毛先をきちんと当ててみがきます。</li> <li>・歯ブラシのかかとやつま先を使ってみがきます。</li> <li>・デンタルフロスや歯間ブラシも使うと効果的！</li> </ul>
<p>ははぐきのさかいめ</p> 	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯と歯ぐきのさかいめに45度の角度で歯ブラシを当て、細かく前後に動かしてみがきましょう。</li> </ul>
<p>はならびがでこぼこしているところ</p> 	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・鏡を使って、歯に歯ブラシが当たっているか確認しましょう。</li> <li>・でこぼこしている歯1本1本に歯ブラシをたてに当てて毛先を上下に細かく動かしてみがきましょう。</li> </ul>