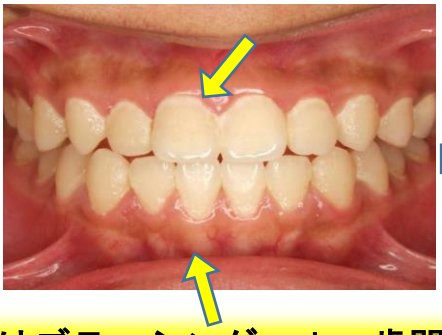
上手に歯みがきしよう

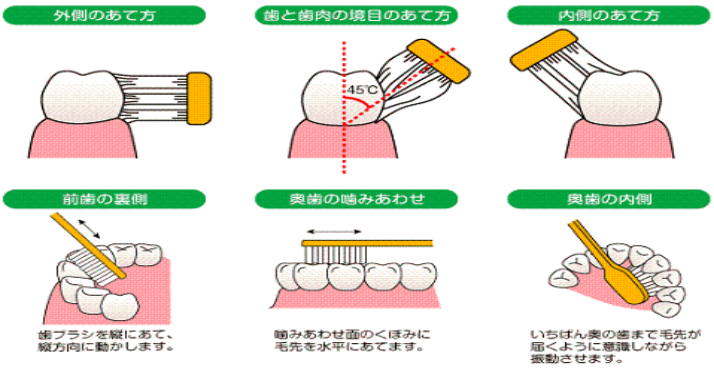
歯垢が多く、歯ぐきが腫れています



染色剤を使うと歯垢が赤く染まります

基本はブラッシング　＋　歯間のお掃除

◎歯ブラシはペングリップに持つ
◎軽い力で、毛先を使って磨く
◎毛先がつぶれて広がらないように磨く



歯と歯の間は磨き残しの多い部位です

隙間が狭い人は
フロスや糸ようじ

隙間が多い人は
歯間ブラシ

歯磨き剤を使いましょう

◎歯垢をきれいに落としやすくなります
◎フッ素入りの歯磨き剤を使うと虫歯の
予防効果が高くなります

毎日の歯みがきでお口を清潔に保ち、かかりつけ歯科医院で定期的に隅々まできれいにしてもらうことが、全身の健康につながります。
かかりつけ歯科医院を持って、定期的なケアをぜひ受けてください。

令和４年 11 月作成
令和６年４月改訂
三鷹市総合保健センター