

歯みがきのポイント

こども用

ムシ歯にならないようにするためには、毎日の歯みがきがとても大切です。歯みがきがじょうずにできるようにがんばりましょう。



① 歯ブラシはやさしく持ちましょう

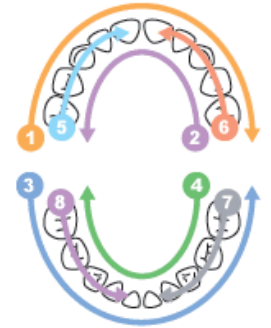


えんぴつを持つような形で、やさしく歯ブラシをにぎりましょう

② じゅんばんに歯をみがこう

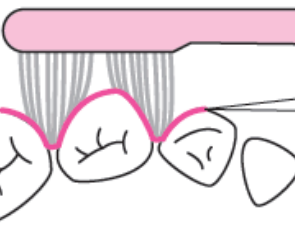
おなじところばかりみがかないように、じゅんばんをきめてみがきましょう。

※絵といっしょのじゅんばんじゃなくても大丈夫です。



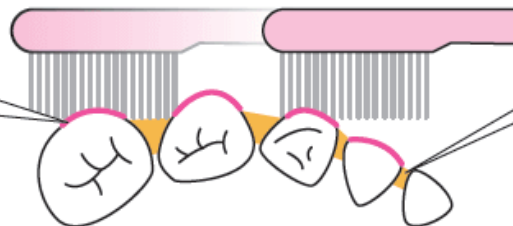
③ 歯ブラシは小さく動かそう 1つの歯で10~20回くらいみがきましょう

○ 小さくやさしく



キレイになっているところ

✕ 大きくゴシゴシ



バイ菌がとれていないところ

歯と歯のあいだに歯ブラシの先が入ります

歯と歯のあいだのバイ菌が取れません

④ 歯ブラシの使いかた 場所によっていろいろなみがきかたをおぼえましょう

歯と歯ぐきのあいだ



ななめにあてて、汚れをかき出すように

前歯のうら



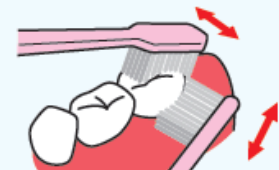
歯ブラシをたてにしてみがきます

奥歯のかむところ



まっすぐ(前後に動かします)

いちばん後ろの歯



歯ブラシのあたまの部分を使います

うへの歯

したの歯

きれいにみがけたら、お母さんにお口をみてもらいましょう