

6

歯周病予防で元気な生活

口腔ケアコース



KENPOSの
行動目標を使おう!

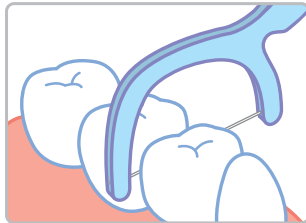
- 毎食後、歯を磨く
- 歯磨きに加え、デンタルフロスや歯間ブラシを使う

チャレンジ前に準備しよう!

【自分に合った口腔ケアグッズを探そう】

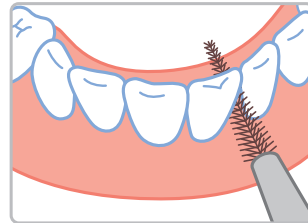
歯ブラシでのブラッシングのほか、右のイラストのような口腔ケアグッズを使用して、お口のケアをしましょう。自分に合ったグッズを選んで、薬局などで事前に購入してチャレンジしてください。

● デンタルフロス(糸ようじ)



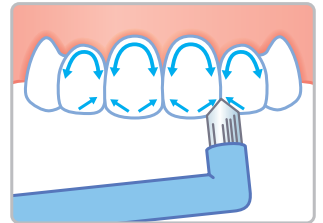
歯ブラシが通らない歯と歯の間に詰まった歯垢をかき出します。

● 歯間ブラシ



歯と歯の間で、少しすき間のあるところなどに通します。歯肉のマッサージにもなります。適したサイズの歯間ブラシを使いましょう。

● タフト(毛先)ブラシ



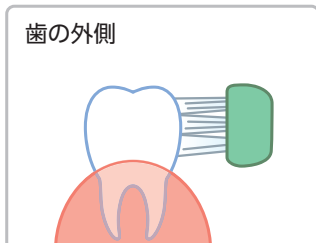
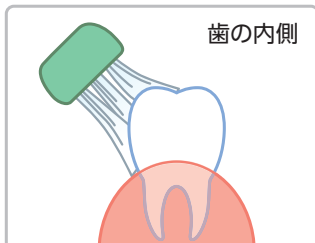
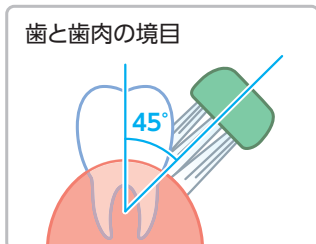
力を入れず軽くなぞるようにみがきます。歯並びの悪いところや、歯垢が残りやすい部位をみがくのに効果的です。

歯みがきのポイント!

【歯垢(プラーク)を除去する歯みがき方法】

1日1回以上、歯垢(プラーク)をブラッシングできちんと取り除くことが、むし歯と歯周病を予防する第一歩です。正しいブラシの当て方、ブラッシング方法をマスターしましょう!

● ブラシの当て方



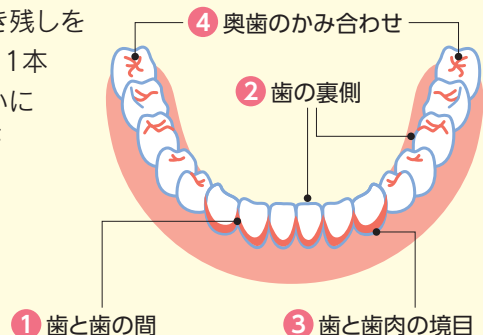
● ポイント

- ① ブラシは強く押し当てず毛先でみがく
- ② 軽い力で、小刻みに動かす
- ③ みがき残しのないように、奥歯から順番を決めてみがく

● みがき残しに注意

歯垢が残りやすい部位

歯垢のみがき残しを減らすには、1本ずつていねいにみがくことが基本です。



チャレンジ
終了後は…

無料歯科健診を利用して、口腔チェックしてみよう!