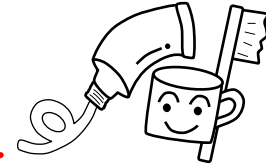
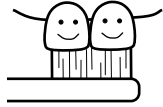




# 仕上げみがきのポイント

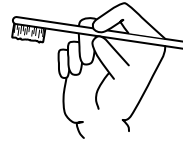


前歯2本分ぐらい  
毛先は短く  
コシのあるもの

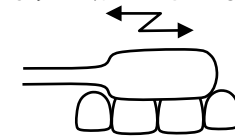


歯ブラシは2本  
準備しましょう

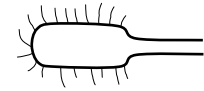
えんぴつ持ちで  
軽くにぎりましょう



小刻みに動かしましょう



動かす幅は1cm以内で！



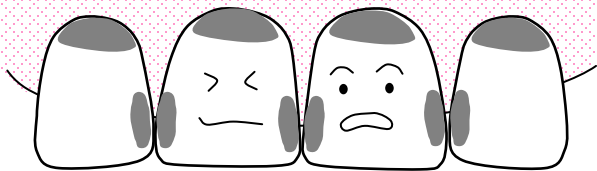
毛先が開いたら  
交換しましょう



## ❖ デンタルフロス(歯間清掃具)

ピッタリくっついた歯と歯の間は、むし歯ができませんので、デンタルフロス(歯間清掃具)を使用しましょう。詳しい使い方は『かかりつけ歯科医』にお尋ねください。

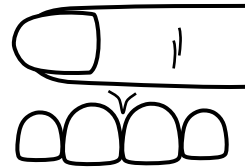
## ❖ むし歯になりやすいところ



- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきのさかい目

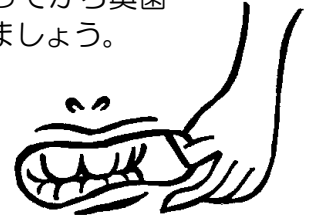
## ❖ 前歯をみがくときは

上くちびるを持ち上げて、スジ(上唇小帯)を指でカバーするとみがきやすいですよ。



## ❖ 奥歯をみがくときは

先に指を入れ、歯ブラシが入るスペースを作ってから奥歯の外側をみがきましょう。



\*寝かせみがきでブラッシング♪  
\*まだまだ歯みがきを嫌がる時期です・・・。  
歌をうたったり、ビデオを見たり、  
楽しい歯みがきになるようにしましょう♪

※母子手帳にも歯や歯みがきについて説明をしているページがあります。

