

むし歯や歯周病の予防は毎日の歯磨きから

歯磨きの基本

歯磨きの目的は歯垢(プラーク)を取り除きむし歯や歯周病などを予防することです。**正しい歯磨きが歯周病の予防につながり、糖尿病の予防にもなります。**

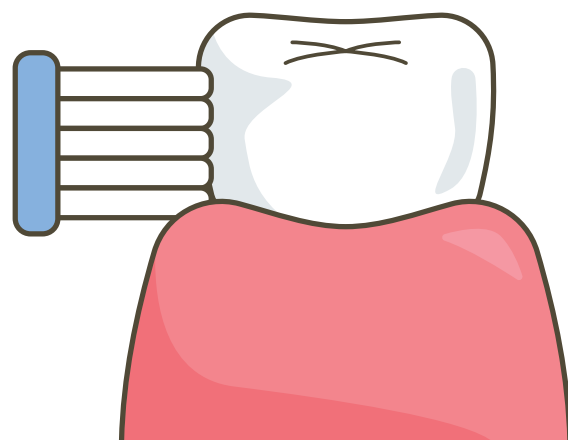
歯垢(プラーク)は水に溶けにくく、粘着性があるため、うがいでは取り除くことができません。また、歯と同じような乳白色なので、注意して磨かなければ取り残しができてしまいます。次の3つのポイントに注意して磨きましょう。

ポイント①

毛先を歯面にあてる

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐき(歯肉)の境目
歯と歯の間にきちんとあてる

！あらゆる面に歯ブラシの毛先があたるよう
歯ブラシの角度を工夫しましょう



ポイント②

軽い力で動かす

歯ブラシの毛先が広がらない程度で磨く

！力が強すぎると、歯ブラシの毛先が
広がり、歯面からそれてしまいます



ポイント③

小刻みに動かす

5~10mmの幅を目安に小刻みに動かし
1~2本ずつ磨く

！歯ブラシを大きく動かすと
毛先が歯と歯の間に入りません



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

お問い合わせ：0776-27-8301

歯科コース⁴⁵

