

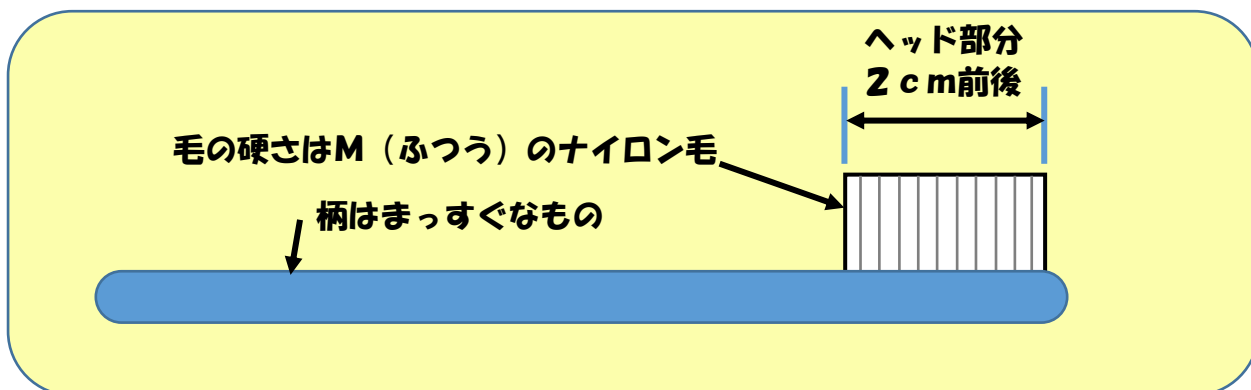
# 口腔ケアの方法

## ～フラッシング編～



### ① 歯ブラシ選びの基本3原則

- ヘッド部分の幅は2 cm前後
- 柄はまっすぐなもの
- 毛の硬さは“ふつう”または“柔らかめ”

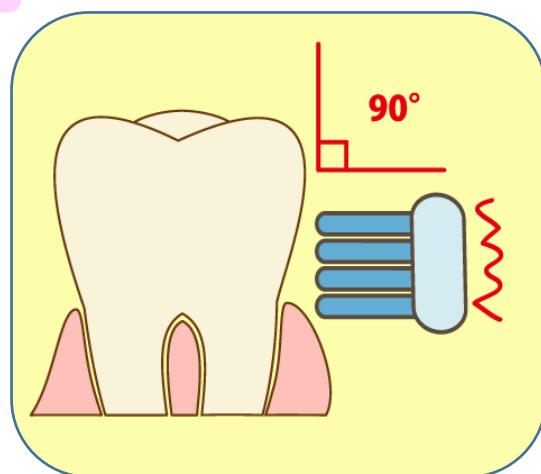


### ② 歯ブラシの持ち方&あて方&動かし方

- 持ち方は、『鉛筆を持つように』
- 歯の面をみがく時は  
みがきたい面に垂直にあてる



むし歯予防  
に効果があるよ



- 汚れが残りやすい歯と歯肉の境目は  
歯と歯肉の境目に45°にあてる
- 動かし方は小刻みに、左右に動かす



歯周病予防  
に効果があるよ



### ③ フラッシングの回数

できれば毎食後 最低でも1日2回

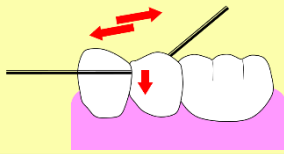
### ④ 1回あたりのフラッシング時間

しっかり磨くと10分~15分かかります

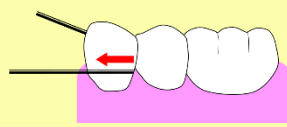
### ⑤ 補助的清掃用具

歯と歯の間の汚れを、きちんと取りのぞくために必要です！

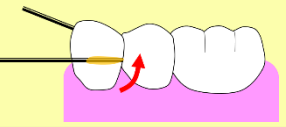
#### 【デンタルフロス・糸付きようじの使い方】



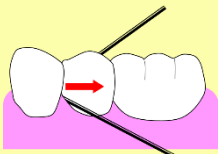
① ゆっくりと歯と歯の間に、のこぎりを引くように挿入していく。  
この時、勢いよく挿入して歯肉を傷つけないように注意！



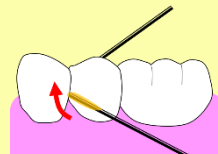
② 片側の歯に糸を沿わせる。この時、歯肉の中に隠れるくらい入れる。



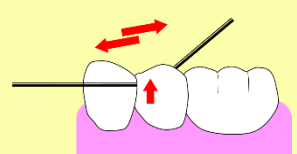
③ 歯に糸を押し当てながら、前後に背中を洗うように歯の接触点まで擦り上げる。



④ 反対側の歯も同様に、歯に糸を沿わせる。この時も、歯肉の中に隠れるくらい入れる。



⑤ 歯に糸を押し当てながら、前後に背中を洗うように歯の接触点まで擦り上げる。



⑥ ゆっくりと歯と歯の間に、のこぎりを引くように糸を引き出す。かぶせ物や詰め物が入っている歯は、横から糸を抜く。(糸つきようじ不可)

※デンタルフロスの使い方については、下記のサイトに動画がありますのでご参考ください。

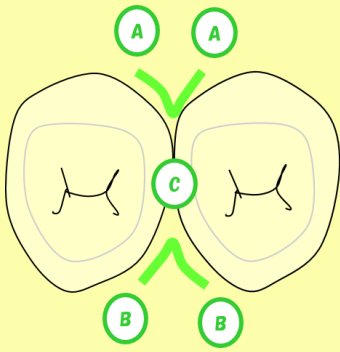
厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

e-ヘルスネット(情報提供) デンタルフロスの使い方

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-09-001.html>

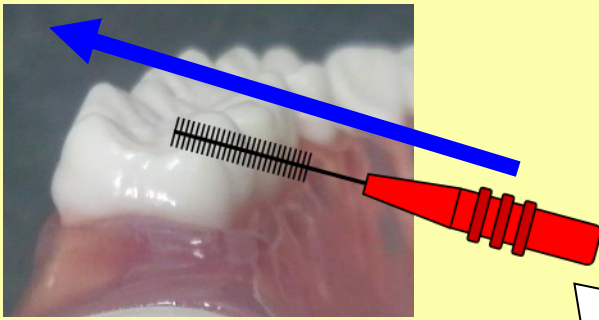
## 【歯間ブラシの使い方】

歯を上からみた図



### 【歯間ブラシで磨ける場所】

- A ほっぺた側の間
- B 歯と歯の接触点の直下
- C 舌側の間

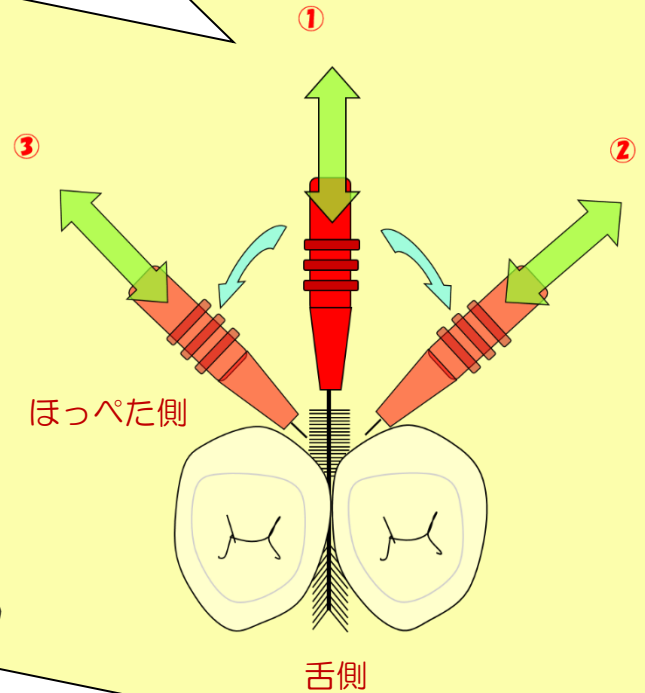


挿入方向は、必ず、やや歯のほうに向けて！歯肉を傷つけないように！！

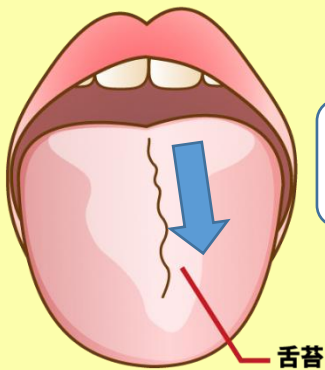
まず、ほっぺた側から始めます。

- ① 正面から 10 回程度往復運動します。
  - ② 片側の歯に押し当てて、10 回程度往復運動します。
  - ③ 同様に、反対側も行います。
- 以上の3方向からみがきます。

口の中側からも同じように3方向からみがきます。



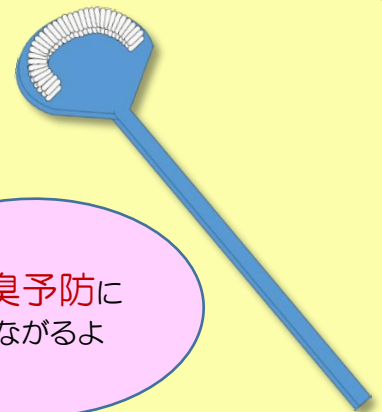
## 【舌ブラシ】



舌の奥から手前に向かってやさしくかきだすように動かします



口臭予防につながるよ



けんこう

丁寧な口腔ケアで、健口な毎日を！