

# お口の細菌を除去する予防的口腔ケア

## Lesson 1

歯ブラシは握らず、ペンを持つように

つい力が入りやすい人は歯ブラシの持ち方にも注意を。歯ブラシの毛の弾力を活かすように、ペンを持つときの持ち方で軽く握るのが基本形です。



まず、歯ブラシを鉛筆持ちにして歯に垂直に毛先をあてましょう。そして、2本位の歯を磨くように、歯ブラシを小刻みに動かしましょう！

退院後は、歯周病が悪化する場合がありますので、かかりつけ歯科に受診しましょう！

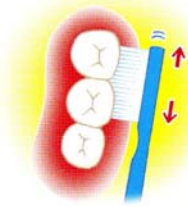


## Lesson 2

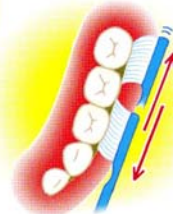
歯ブラシの毛先で小刻みに磨く

歯に毛先が当たっていることが大事。毛先を1ミリから数ミリくらい小刻みに動かします。20～30回磨いたら次の歯にずらします。裏側も同様に。

- 小刻みに動かすと歯と歯の間にも毛先が届く。
- 大きく動かしてしまうと、毛先が歯と歯の間を素通りして磨き残しが…。



ブラシを大きく動かすと…歯と歯の間に毛先が届かず●色の部分が磨けない。



小刻みに動かすと、歯と歯の間まで毛先が届いて、磨くことができる。

《体調の良いときには、下記の上級コースを試してみましょう！》

## Lesson 3

前歯の裏はブラシのカカトで磨く

上の前歯も下の前歯も、裏側は歯ブラシの「カカト」部分で縦に、1本ずつ磨きます。



## Lesson 5

右奥歯は左手、左奥歯は右手で磨く

奥歯の咬合面の溝はむし歯になりやすい部分。歯ブラシを持ち替えて、少し強めの力で小刻みに。



## Lesson 6

一番奥の歯はブラシのつま先で

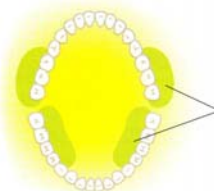
磨き残しやすい一番奥の歯の根元は、歯ブラシのつま先(先端部分)を使って、舌側と頬側の両面から磨きます。



## Lesson 7

意外に磨き残しやすいのは奥歯の側面

噛み合わせ部分はしっかり磨いても、意外に磨き残しやすいのが、上あごの奥歯の外側と、下あごの奥歯の内側。意識して丁寧に磨きましょう。



ここが磨けていない人が多い