

当て方

手をこのようにして、  
前歯をイメージ



バイ菌が付くのは歯の根元(爪の付け根)  
ここに歯ブラシの毛先をぴたっと当てるイメージ  
★歯って意外と小さい(小指か薬指の爪程度)  
★狙いを定めないと意外と当たらない

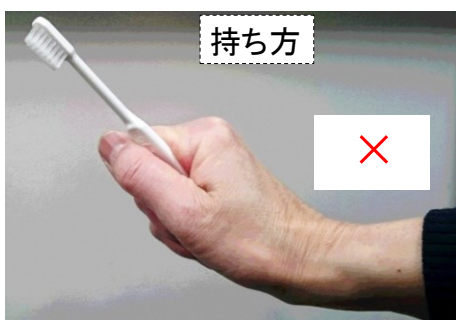


当て方

こすり方

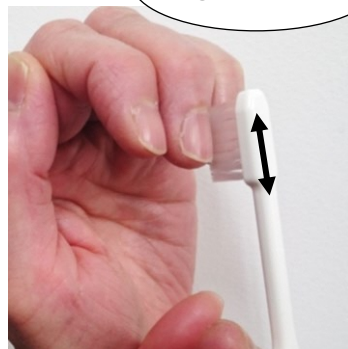


ぴたっ!



持ち方

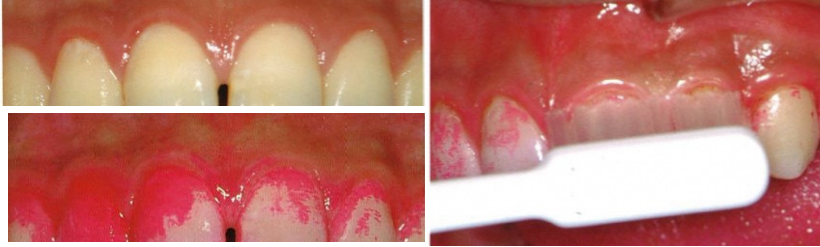
×



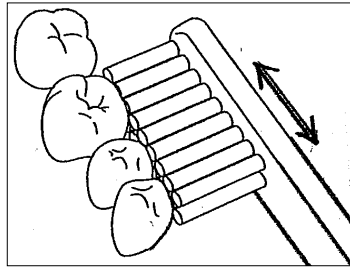
## < 歯の根元 (歯と歯ぐきの境目) >

歯ブラシの毛を根元までしっかり届けさせます。

バイ菌は  
赤い部分



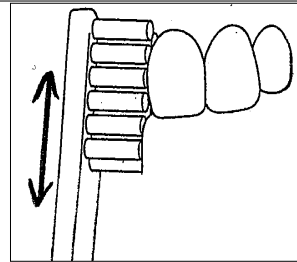
奥歯はこのように



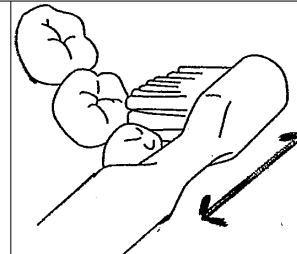
## < 歯と歯の間 >



前歯 歯ブラシは縦に



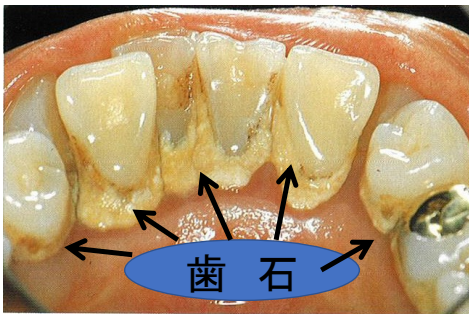
奥歯は少し斜めに



## 歯の裏側 磨いてますか？

歯の裏の歯磨きはとっても難しいですね。  
歯の裏はバイ菌の絶好の隠れ場所！  
とくに前歯の裏は歯石になりやすいです。

縦に当ててこすります



## 上手に磨くコツ

- ★前歯の表は思い切って「いー」っと  
→唇で根元が隠れず、しっかり歯ブラシの毛が届く
- ★奥歯の表は口を大きく開けず・噛んでいてOK。  
頬をゆるめて歯ブラシをしっかり入れる  
→大きく開くと頬がつっぱり歯ブラシが入りにくい。
- ★一度当てたら10往復くらいこすると完璧！  
急ぐときは、こする回数を減らす。
- ★一度当てて磨けるのは2本程度。まず1番奥から手前に  
順に表～裏くまなく磨く。噛む面もゴシゴシと。
- ★毛がしっかり当たっているか、時々鏡で見て確認