

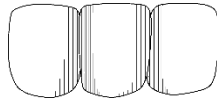
# すこやか

花田小学校  
保健室  
R4.6.24

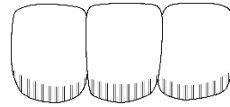
歯科健診が終わりましたね。むし歯があった子もなかった子も、正しい歯のみがき方をマスターして、歯を大切にしていきましょう。また、むし歯があった子は、早めに治すようにしてください。

## みがき残しやすい場所はどこだろう

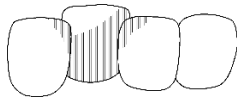
みがき残しやすい場所は、歯と歯の間や歯ぐきとの境目、おく歯のかみ合わせなどの部分です。鏡を見ながら毛先をきちんと当ててみがきましょう。



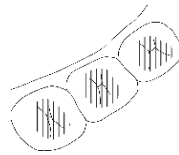
歯と歯の間



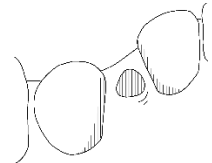
歯と歯ぐきの間



前後にずれている歯



おく歯のかみ合わせの部分



新しく生えている歯とその周り

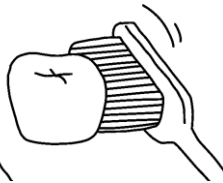
## おく歯のみがき方



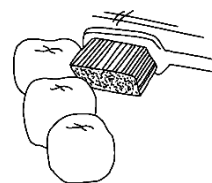
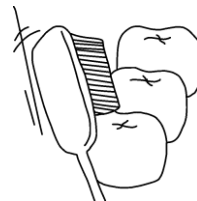
外側



かみ合わせ



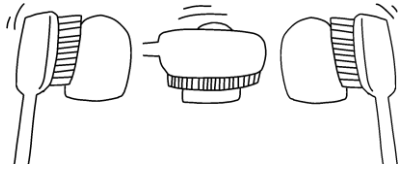
内側



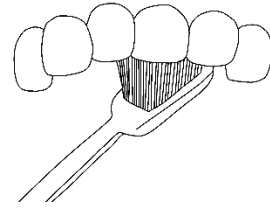
おく歯をみがくときは、外側と内側、かみ合わせの3つにわけてみがきます。歯と歯の間の部分は、歯ブラシのかかと(後ろ側)とつま先(先たんの部分)を使い、きちんと当てて歯こうを落としましょう。歯こうとは細菌の塊のことで、うがいだけでは落ちません。

大人のおく歯が生えかけているときは、周囲の歯より高さが低いので、毛先がうまく当てられずに、みがき残してむし歯になることがあります。歯ブラシを口の横から入れると、毛先を当てることのできるの、きちんと当ててみがきましょう。

まえば けんし かた  
**前歯・犬歯のみがき方**



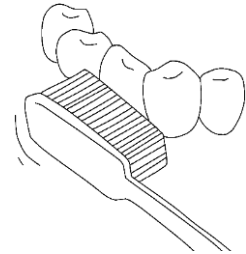
まえばをみがくときは、中央の部分と左右のはし（歯と歯の間）の部分の3つにわけてみがきましょう。中央は、歯ブラシを横にして、軽い力で毛先を動かします。左右のはしは、歯ブラシを縦にして毛先を当ててみがきましょう。



まえばの裏側のくぼんでいる部分は、毛先のかかとの部分（後ろ側）を当ててみがきましょう。

犬歯の外側をみがくときは、前歯をみがくときと同様に、中央部分を横みがきで、歯と歯の間の部分を縦みがきでみがきましょう。

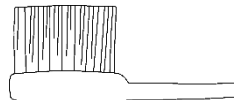
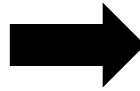
犬歯は、前歯より丸みがあり、毛先を当てづらいので、鏡を見ながらしっかりと毛先を当てて、みがきましょう。



けさき ま しんぴん こう  
**毛先が曲がってきたら、新品に交かんしよう**

歯ブラシを長い間使っていると、毛先の部分が外側に向かって開いていきます。毛先が開いてくると歯の面に対して、きちんと当たらなくなり、歯こうが落とせなくなります。

歯ブラシの裏側から毛先が見えるほど、毛先が開いてきたら、新しい歯ブラシに交かんしましょう。



ただ は 正しい歯みがきをして、ずっと自分の歯で

しよくじ 食事ができるようにしていきましょう！