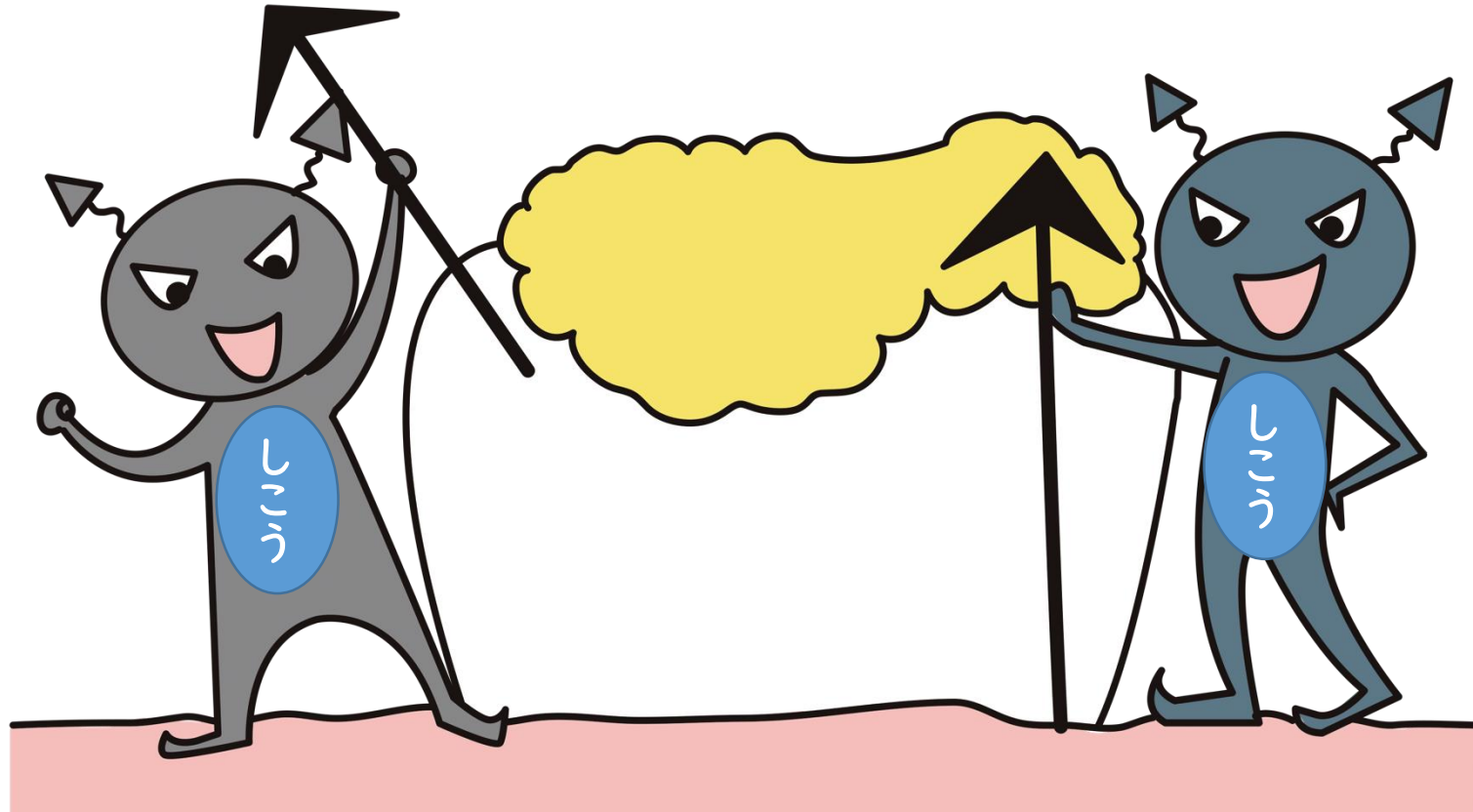


は
歯みがきをきちんとしよう



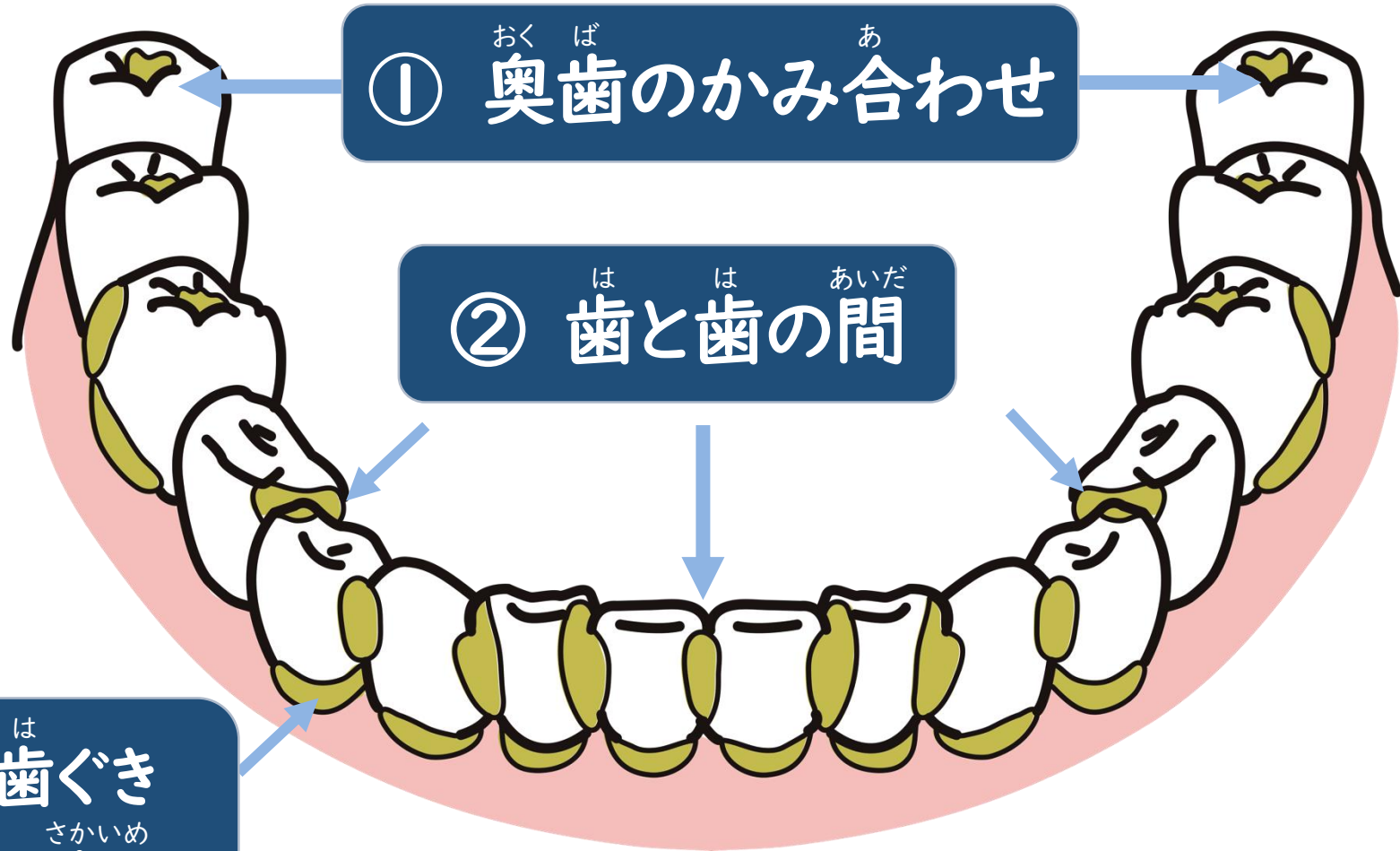
6月

むし^ば歯ができるしくみ



とうぶん さん は ひょうめん と
糖分から酸をつくり、歯の表面を溶かす

しこう 歯垢が付きやすいところ



① おくばあ 奥歯のかみ合わせ

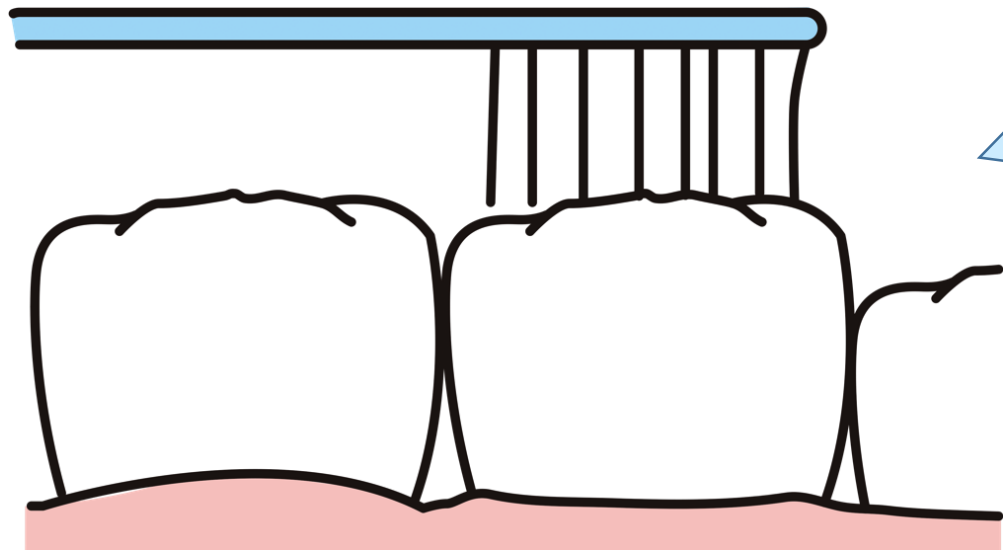
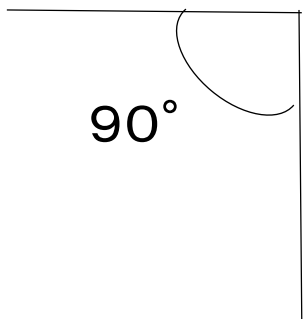
② ははあいだ 歯と歯の間

③ はは 歯と歯ぐき
しにく さかいめ
(歯肉)の境目

は
歯みがきのポイント

① 奥歯のかみ合わせ

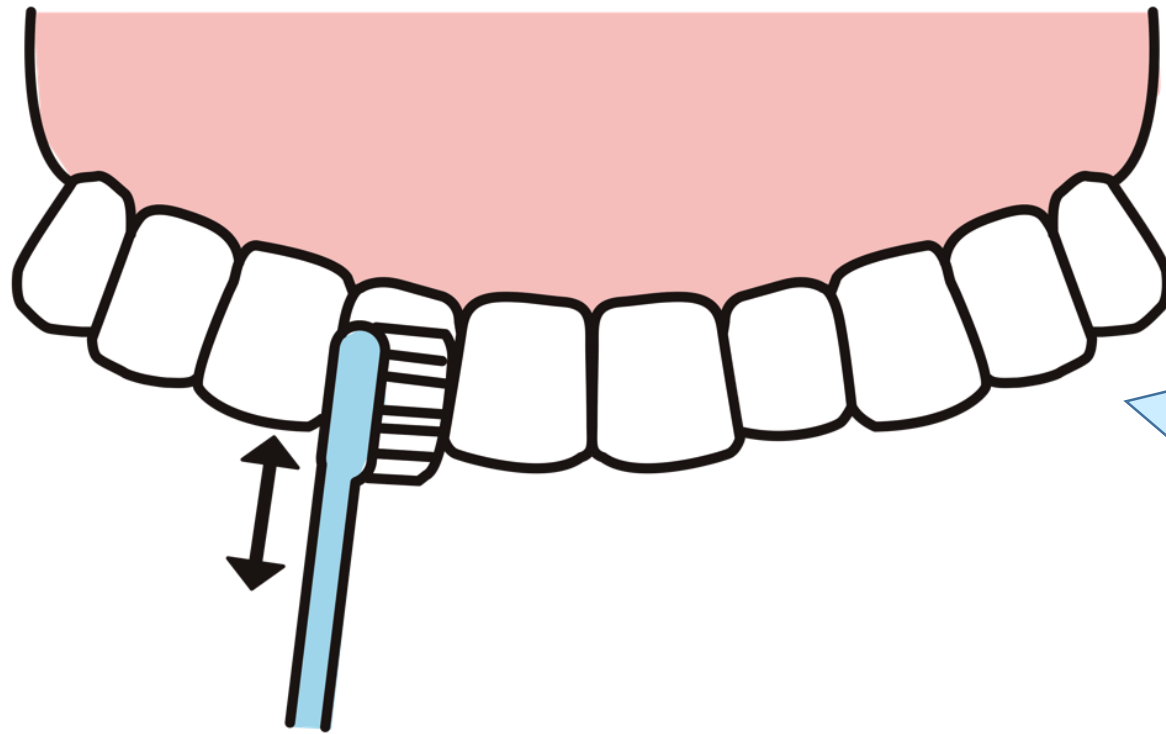
け さき
毛先を
みぞに
ちよつかく
直角にあてる



はぶらしを
こまかく
うご
動かす

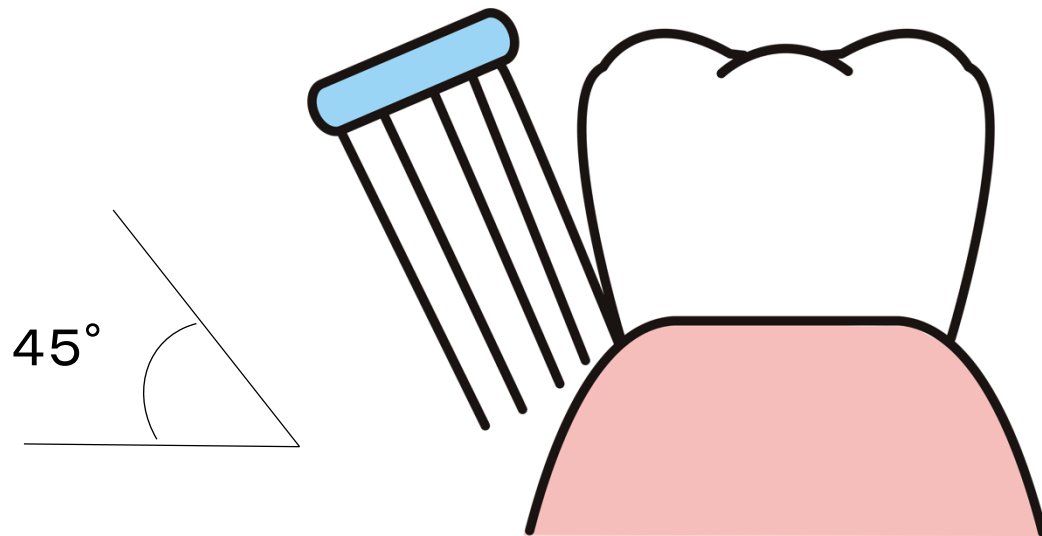
は は あいだ

② 歯と歯の間



一本ずつ
は 歯ブラシを、
たてにあてて
こまかく動かす

は は
③ 歯と歯ぐき
し にく さかいめ
(歯肉)の境目



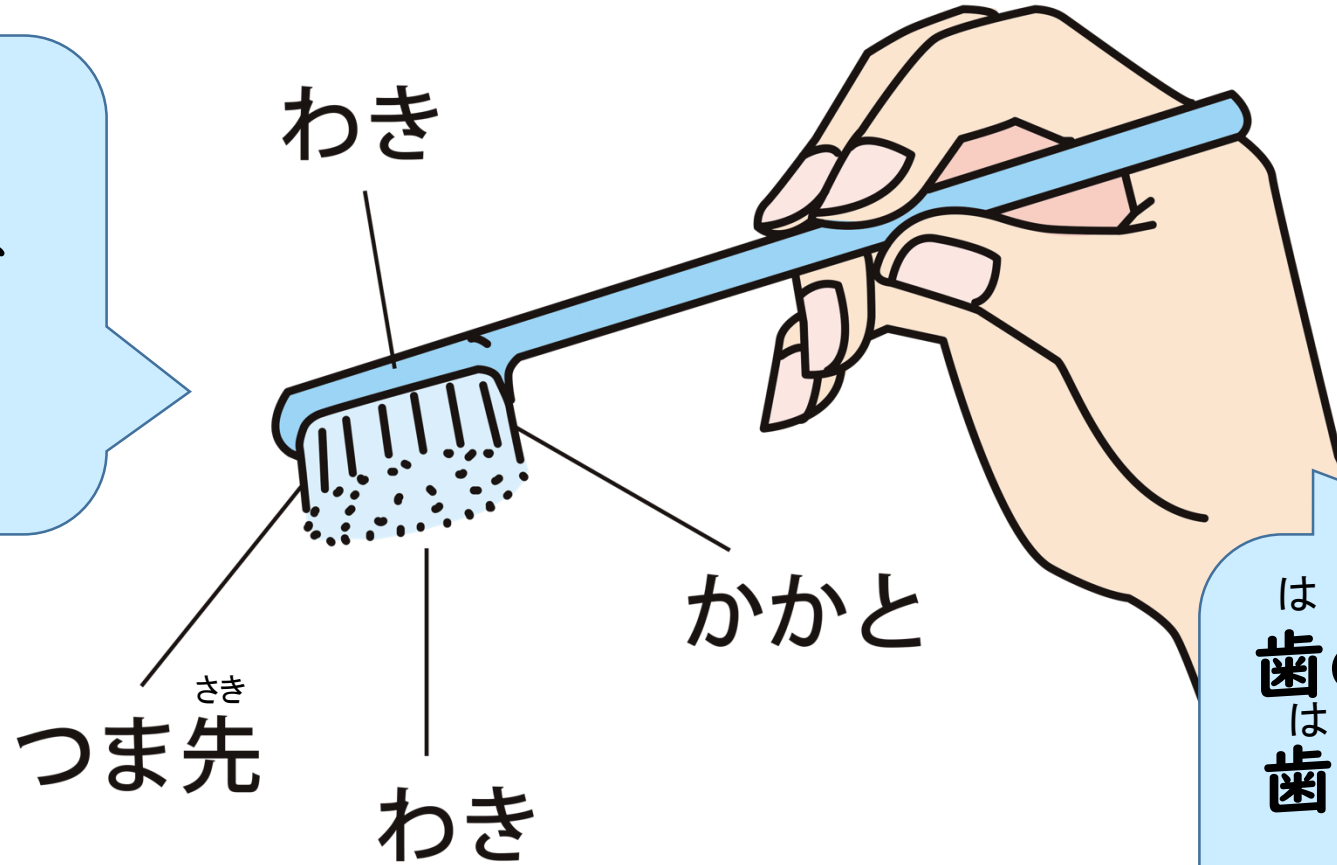
ななめに、
け さき
毛先をあてて
こまかく動かす

は
歯ブラシのポイント

き ほん てき も かた

基本的な持ち方

ちから い
力を入れずに、
えんぴつもちで
やさしくみがく

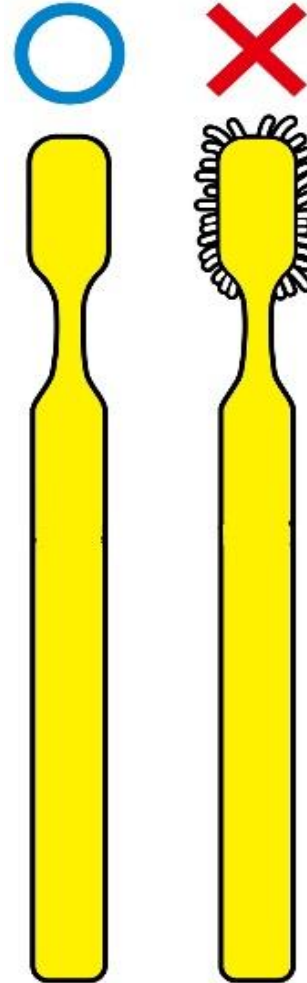
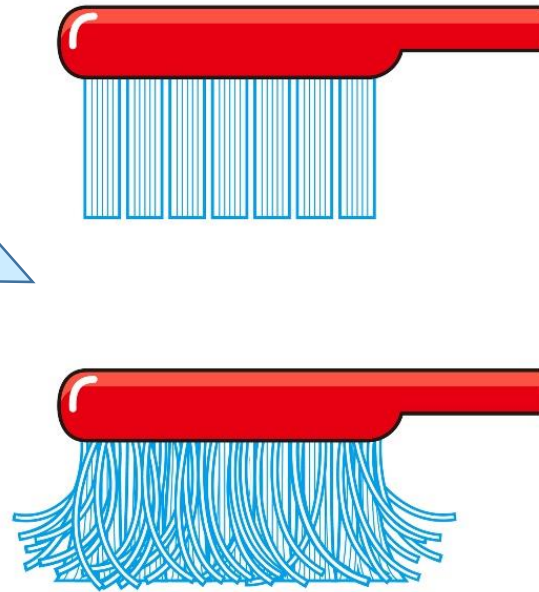


は かたち あ
歯の形に合わせて
は いろいろ
歯ブラシの色々な
ぶ ぶん
部分でみがく

こう かん

交換のタイミング

は
歯がみがきにくく
なるので、
ひろが
広がったら交換する
こうかん



うし
後ろから
み
見て、
チェックする