

## じょうずな歯のみがきかた

歯みがきのしかたで、みがき残しをへらすことができるよ。

まずはみがき残しの多い「危険ゾーン」を確かめて、自分の歯みがきのしかたを見直してみよう。

### ！みがき残しの多いところに注意



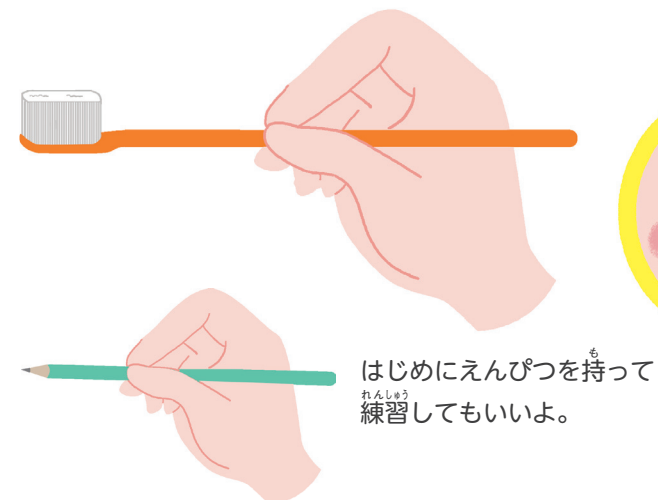
### ！歯みがきのしかたを見てもみよう



## 歯をじょうずにみがくコツ

### えんぴつ持ちで力かげんをマスター

歯ブラシの毛先がすぐに広がってしまったりしていいかな？ これは力の入れすぎで、歯ぐきをいためてしまったりすることにもつながるよ。歯ブラシはえんぴつを持つように持とう。



### 鏡を見ながらみがく

毎回鏡を見ながら歯みがきをするクセをつけ、自分の口のなかを自分の目でも確かめよう。



## 歯と歯のあいだのケアはデンタルフロスを使おう

※はじめのうちは歯医者さんで、デンタルフロスの使いかたを教わろう。

歯と歯のあいだは歯こうがつきやすく、歯ブラシだけではとりのぞけないよ。デンタルフロスを使って、しっかりケアしよう。  
※使うときは、かならず歯ブラシで歯をみがいたあとにしよう。

みがきかたが正しくないと、毎日みがいていてもむし歯になってしまうのじゃ。

