



# お口の健康のために 健保とあなたができること

第7号

健保は2013年度、歯の健康を推進していきます！

## ためて良いのはお金だけ！

むし歯と歯周病の主な原因は歯垢です。  
毎食後みがいている方でも、みがき残しが多いのが現実。  
歯垢のたまりやすいところを重点的に丁寧にみがきましょう。

みがき残しの  
多いところ⇒



\* ブラッシング時に力を入れすぎるのは、歯や歯ぐきを傷つけるモト。  
歯ブラシの毛の弾力を生かし、  
軽い力で **歯の1本1本をみがく** ように心がけて。

\* 歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯のかみ合わせ部分は  
歯ブラシの毛先を歯面にしっかり当て、  
すみずみまで毛先が届くように ブラッシングを。  
デンタルフロスや歯間ブラシも活用すればスッキリ！

歯垢のたまりやすいところ

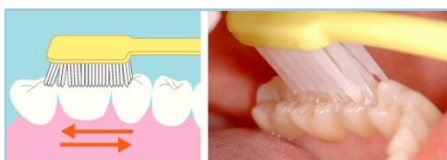
- 1・歯と歯の間
- 2・歯と歯ぐきの境目
- 3・奥歯の噛み合わせ



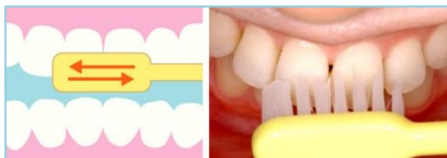
## 正しいブラッシングのおさらい

### \* むし歯予防 \*

奥歯の噛む面の溝に歯ブラシの毛先を当て小刻みに振動。



歯の表と裏側に歯ブラシの毛先を直角に当て往復。



歯と歯の間にデンタルフロスを使用。

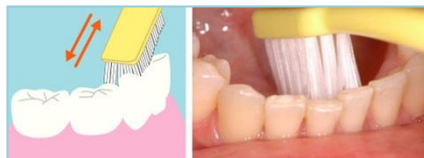


### \* 歯周病予防 \*

歯の表側…歯ブラシの毛先を図のように45度になるように当て、細かく振動。



奥歯の裏側…歯の表側と同様に。  
前歯の裏側…歯ブラシを縦に使用。



歯と歯の間は、歯間ブラシを使用。



出典：日本歯科医師会ホームページ テーマパーク8020

