

# 歯みがきのポイント



## みがき方




- どの部分をみがいているか考えながらみがくようにします。
- 歯の形や歯並びに合わせてみがきます。
- **軽い力で小ささみに**歯ブラシを動かします。



## 歯みがきざいを使う

- 歯みがきざいを使うと歯こうが取れやすくなります。
- はじめに歯ブラシを水にぬらさないほうが、**あわ**泡立ちをおさえることができます。
- **むし歯予防の効果があるフッ化物配合の**歯みがきざいを使いましょう。

### 4つの専門学会がすすめる！ フッ化物配合歯みがきざいの使い方

年れい	使う量	ポイント
歯が生えてから2さいくらいまで	こめつぶくらい (1~2mmていど) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1日2回使う (ねる前がおすすめ)</li> <li>• 歯みがきの後は、口の中にたまったつばをはき出す</li> </ul>
3~5さい	グリーンピースくらい (5mmていど) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ブクブクうがいは少量の水で1回だけ行う</li> <li>※ブクブクうがいが上手にできないときは、歯みがきの後にティッシュなどでふき取る</li> </ul>
6さい以上 おとな	歯ブラシのはばくらい (1.5~2cmていど) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• フッ化物洗口など他の方法と組み合わせる</li> </ul>

(日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会/2023年)



口の中に**フッ化物**の成分を残すとむし歯予防の効果が高まります！

# デンタルフロスを使おう

○歯肉炎の原因となる細きんは、空気をきらう種類が多く、歯と歯の間や歯と歯肉のすき間(歯周ポケット)などで増えていきます。

○歯と歯の間の歯こう(細きんのかたまり)を取り除くには、歯ブラシだけでは不十分です。デンタルフロスを使いましょう。

## デンタルフロスの使い方

- ①手のひらに2回巻いて切ったフロスの両はしを、中指にしっかり巻きまます。
- ②ノコギリのように前後(中⇄外)にゆっくり動かしながら、歯と歯の間に入れます。
- ③歯肉側から歯の先端方向へ、左右に2~3回こするようにフロスを動かします。



※歯科医師・歯科衛生士の指導を受けてから使ってね！



学齢期の歯肉炎予防

チェック アンド トライ

# Check & Try

## 歯肉炎



愛知県

保健医療局健康医務部健康対策課(2025年度版)



愛知県

# 口の中を観察してみよう

## 歯は何本あるかな？

- ◆ 歯の本数を数えてみよう。



あなたの歯の本数は

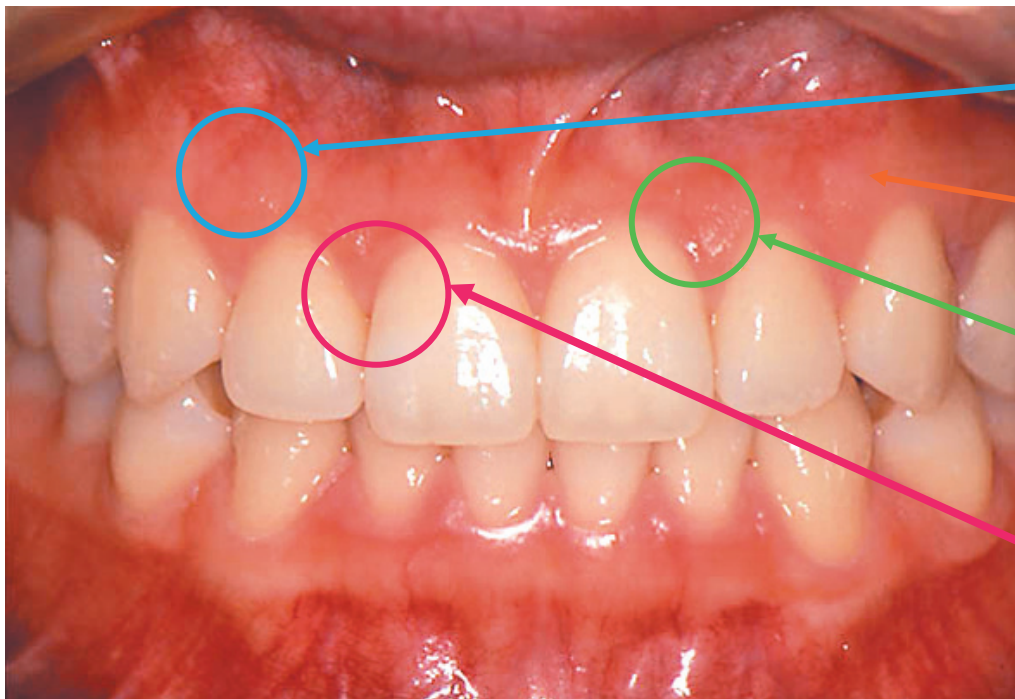
\_\_\_\_\_ 本

## 歯肉は大丈夫かな？

- ◆ 歯肉を見てみよう。

色 ( )  
感触 ( )  
形 ( )  
出血 ( )

## 健康な歯肉



うすいピンク色

引きしまり  
弾力がある

ミカンの皮のように  
プツプツしている  
ステップリング  
といいます

歯と歯の間が  
三角の形に  
とがっている

# 歯肉炎とは？

しっかり歯みがきできていないと、歯と歯肉の境目などに“歯こう”が残ります。



歯こうは、細きんのかたまりです。細きんが作り出す毒素によって、歯肉に炎症がおき、歯肉炎になります。



資料提供：愛知学院大学歯学部小児歯科学講座

## ＜歯肉炎の見分け方＞

- ・濃い赤色や赤むらさき色をしている
- ・はれてプヨプヨしている
- ・丸くふくらんで厚みがある
- ・歯みがき程度の軽い刺激で出血する



歯肉のはれ

歯肉から出血

口臭（口におい）

歯肉炎は、ていねいに歯みがきをして歯こうを取り除けば改善していきます。

自分に合った歯みがき方法を工夫しましょう。