

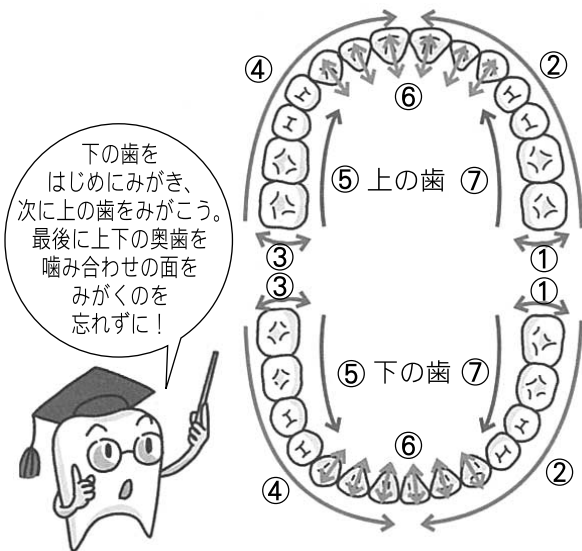
バス法を基本に、場所別に  
上手なみがき方を徹底マスター

## さあ、みがいてみよう

最初は鏡を見ながら練習します。歯を1本ずつ  
いねいにブラッシングしていれば、歯みがき時間  
は自然と10分ほどかかります。

### 磨く順番

- ①左奥歯の後ろ側
- ②左奥歯外側～前歯の表側
- ③右奥歯の後ろ側
- ④右奥歯の外側～前歯の表側
- ⑤右奥歯の内側
- ⑥前歯の裏側
- ⑦左奥歯の内側

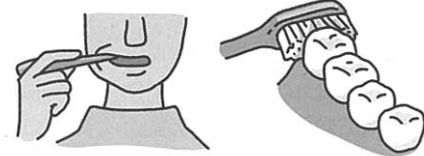


### セルフチェックを習慣にしよう

むし歯も歯周病も、はじめは自覚症状がほとんどありません。もしものとき、軽度の段階で治療できるよう1日を締めくくる歯みがきタイムは、セルフチェックを習慣にしましょう。チェックしたい症状は、歯の表面が白くにごっていたり、茶色の斑点が出ていないか？/出血は？歯ぐきの色は？/歯ぐきがはれていないか？/口臭は？ などです。

### ■奥歯の後ろ側(①と③)

口を閉じぎみに、歯ブラシを横から入れて、口を大きく引っ張るようにし、奥歯の後ろ側の歯肉の境目に毛先を当てて小刻みに動かします。



### ■奥歯の外側から前歯の表側(②と④)

歯ブラシの側面の毛が歯と歯の間にぴったり入り込むようにし、歯並びと歯ブラシの柄が平行になるように小刻みに動かします。



### ■奥歯の内側(⑤と⑦)

歯ブラシを少し横(歯に対して45度くらい)に倒すとみがきやすくなります。歯ブラシのあて方は、奥歯の外側と同じです。



### ■前歯の裏側(⑥)

歯ブラシを縦向きに持ちます。かかと側の毛を前歯に引っ掛け、つま先側の毛先を歯と歯肉の境目にあてます。そのまま毛先がずれないように、縦方向に小刻みに動かします。



## 無料フッ素塗布 歯の相談のお知らせ

歯の衛生週間にあわせて、郡内の小中学生が作った、よい歯のポスター、作文、標語が展示されます。

また、幼児を対象にフッ素塗布や歯の相談も受付します。

○作品展示期間  
6月5日まで

○フッ素塗布・歯の無料相談  
6月2日(土)  
13時30分～15時30分

6月3日(日)  
10時～11時30分

○場所  
福田屋百貨店真岡店3階催事場

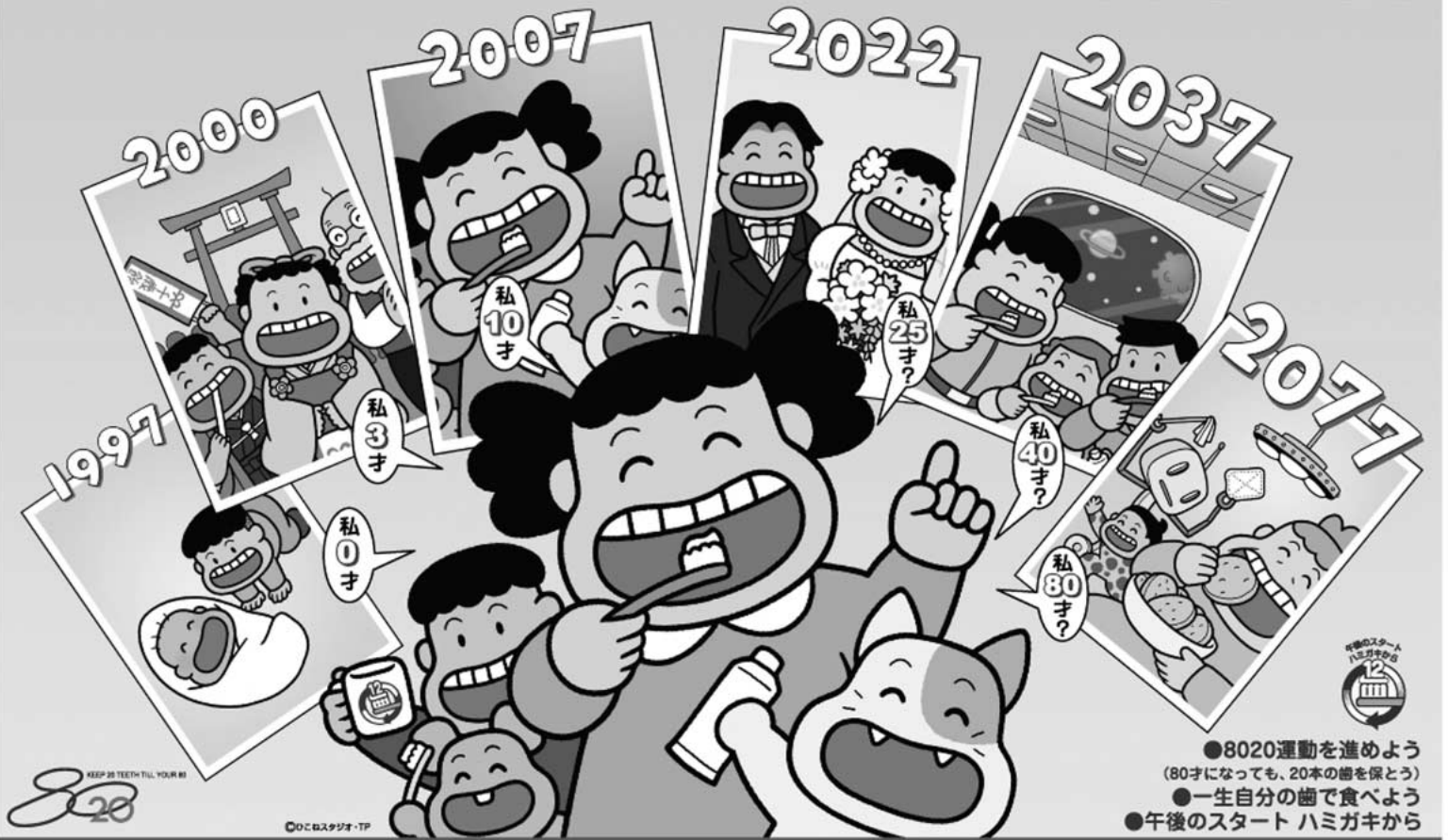
主催 芳賀歯科医師会

主 会 芳賀歯科医師会(ウエスト  
歯科クリニック)

TEL 02865-728110



# ずっとずっといっしょがいいな 自分の歯



●8020運動を進めよう  
(80才になっても、20本の歯を保とう)  
●一生自分の歯で食べよう  
●午後のスタート ハミガキから

歯の衛生週間 平成19年6月4日～10日

主催:厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会・都道府県歯科医師会  
後援:日本歯磨工業会・全日本ブラシ工業協同組合・日本歯科衛生士会

## 幼児健診での「むし歯」

健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

平成18年度健診結果では、昨年よりむし歯のあるお子さんの割合が減り、さらに1歳6か月児健診でむし歯のあるお子さんがいなかったことは大変うれしいことです。

しかし、年齢とともにむし歯のあるお子さんの割合は多くなっています。むし歯予防を心がけ、いつまでも健康な歯を守りましょう。

## よい歯のコンクールに応募 した人の心がけ

- ①おやつの時間と量を決める。
- ②バランスの良い食事をする。
- ③食事の後は、麦茶・水を飲む。
- ④食事やおやつ後にキシリトールのガムをかむ。
- ⑤ジュースなど甘い飲み物はなるべく控える。
- ⑥仕上げみがきは毎日欠かさない。
- ⑦食べたら歯をみがく。できないときは、うがいをする。
- ⑧歯をみがかずに寝てしまったときは、歯みがきナップ(ふき取り布)を使用する。
- ⑨数か月に1回は、歯の汚れをチェックする赤い液体を使用して、みがき残しをチェックする。

