

歯みがきのポイント

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。
- **軽い力で小きざみに**歯ブラシを動かします。



ポイント



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、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"> • 1日2回使う(ねる前がおすすめ) • 歯みがきの後は、口の中にたまったつばをはき出す
3~5さい	グリーンピースくらい (5mmていど) 	<ul style="list-style-type: none"> • ブクブクうがいは少量の水で1回だけ行う ※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
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"> • フッ化物洗口など他の方法と組み合わせる

(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!

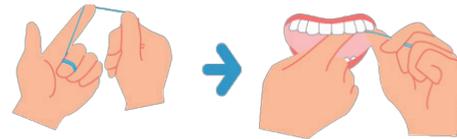
デンタルフロスを使おう

- 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)を取りのぞくには、歯ブラシだけでは不十分です。デンタルフロスを使う習慣をつけましょう。

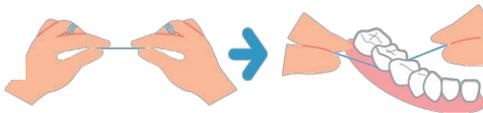
デンタルフロスの使い方

- 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回こするように動かします。

前歯



奥歯



※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(2026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

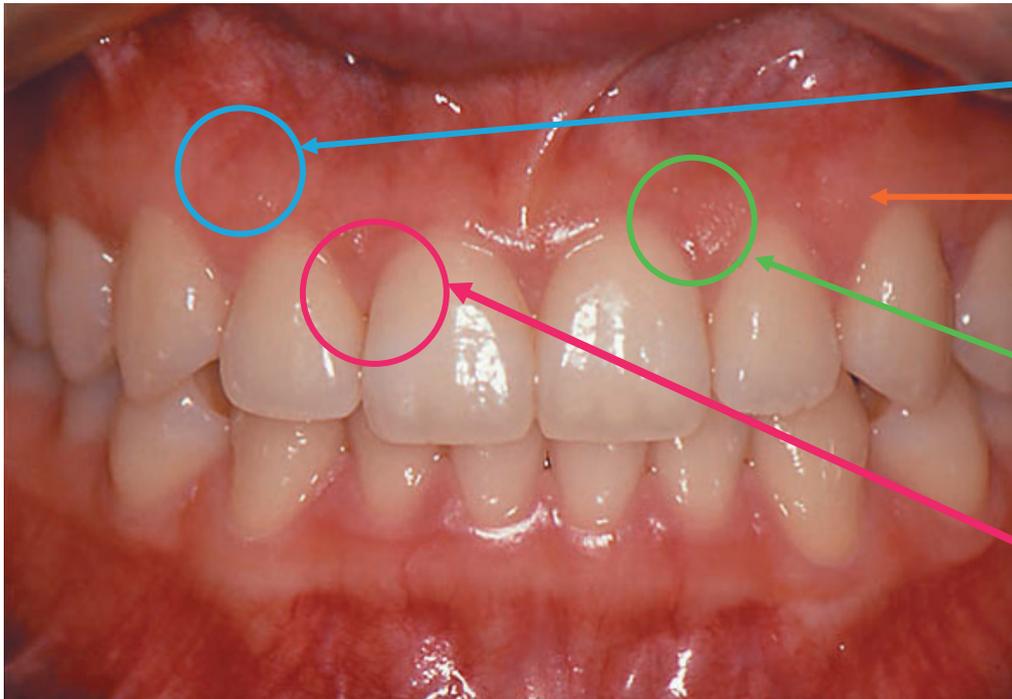
_____ 本

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

- ・濃い赤色から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。