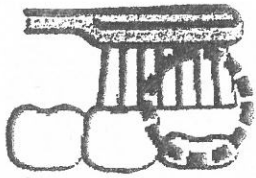
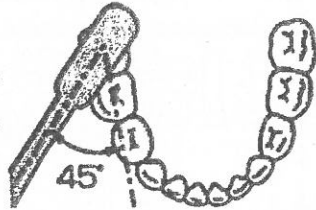


背の低い歯は...

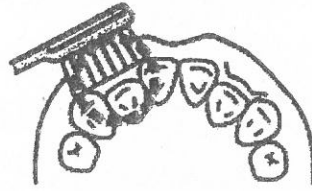


背の低い歯には、
歯ブラシが
うまくあたりません。

歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かして磨きましょう。

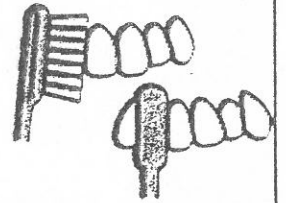


凸凹歯並びは...

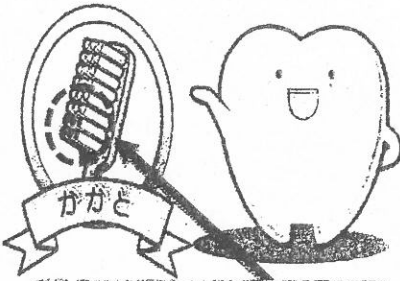
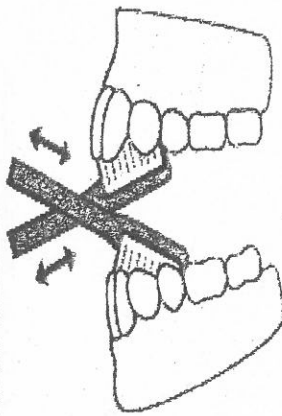


歯ブラシを横から当てるだけではへこんでいる部分に毛先が当たりにくいです。

凸凹している歯 1本1本に歯ブラシを縦に当てて毛先を上下に細かく動かしてみがきましょう。



「前歯のうら」のみがきかた

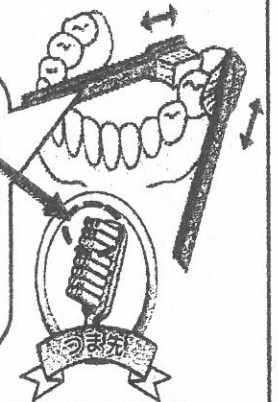


歯ブラシを縦に使い、**かかと**と**踵**で歯を1本ずつかき出すように動かします。

「おく歯」のみがきかた



一番おくの歯は、歯ブラシの**つま先**で**左右どちら**からもみがきます。



歯ブラシの全面を使い、**こもざみ**に動かします。

カラーテスターの使い方

- 1) 1錠を口に入れ細かくかみ碎きます。
- 2) 細かくなったら、舌で歯の表面全体に塗りつけます。
- 3) 1度軽く口をすすいでください。歯垢の付着部分が赤く着色されます。(汚れている程、濃く着色されます)
- 4) 鏡をよく見て赤くなっている部分を、カードの歯の絵に赤クーピーで塗ります。
- 5) 鏡をよく見て歯みがきをします。

歯科指導に来てくださる歯科衛生士さんから、「小学生のうちには高学年でも保護者の方の仕上げ磨きが大切です。」とのお話がありました。お忙しい中だと思いますが、ぜひ、歯の大切さをお話しながら仕上げみがきをお願いいたします。

