

歯周病、むし歯を防ぐための

歯ブラシの持ち方

ペングリップ



鉛筆を持つように持つと力が入りすぎない

みがくところによって持ち方を変えて



パームグリップ

歯みがきの仕方

青年期・壮年期 vol.3

ここがポイント！

150～200gの軽い力（毛先が広がらない程度）でみがく

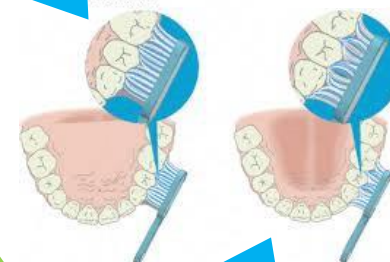


注意！

歯の根元が減っている人は力の入れすぎ！

ブラッシング圧

適度な力加減



圧力のかけすぎ

フロスや歯間ブラシを使って

歯と歯の間をみがこう！



フロス

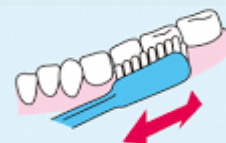


歯間ブラシ

すきまの大きさに合わせてサイズを変えて

みがくとき

小刻みに動かす（5～10mmを目安に1～2歯ずつみがく）



毛先が広がったら交換しよう



※みがき方は人によって違うことがあります。歯ブラシや補助道具の種類、使い方、詳しいみがき方は歯科医院で聞いてください。

山形県口腔保健支援センター

（山形県健康福祉部がん対策・健康長寿日本一推進課内）

☎023-630-2337