

# 歯みがきの約束

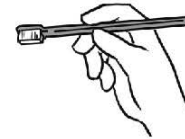
1-12

## ※歯ブラシの持ち方

・ハンドグリップ → 棒を持つような持ち方



・ペングリップ → 鉛筆をもつような持ち方

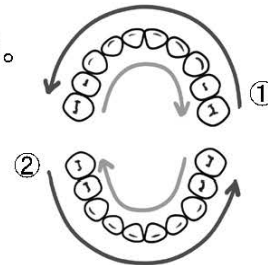


## ※力の入れすぎに気をつけましょう

- ・小さな横みがきで1～2本ずつみがきましょう。
- ・一箇所10回以上こすりましょう。
- ・毛先をしっかり歯に当てましょう。
- ・シュシュと音がするようにみがきましょう。

## ※順番を決めてみがきましょう

- う
- ・みがき始めを決め口の中を一周しましょう。  
(左上の奥から、右下の奥からなど)
  - 1.イーの口で歯の表側をみがきましょう。
  - 2.アーの口で歯の裏側をみがきましょう。
  - 3.かみ合わせの所をみがきましょう。



## ※鏡を見てみがきましょう

- ・歯ブラシが磨きたいところにちゃんと当たっているかよくみてみがきましょう。

## ※仕上げみがきをしてもらいませう

う

いぬづか子供歯科クリニック

浜松市東区半田町1471  
TEL<053>435-1884