

# 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

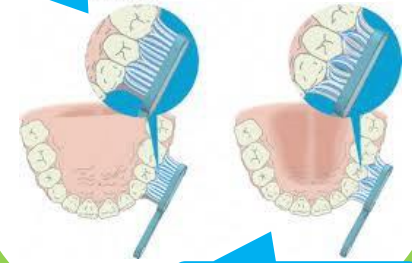


注意！

歯の根元が減っている人は力の入れすぎ！

## フラッシング圧

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！



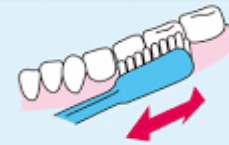
フロス

歯間ブラシ

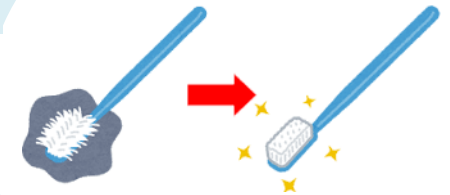
すきまの大きさに合わせてサイズを変えて

## 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