

みきちゃんたちと  
いっしょに♪



# は 歯みがき マスターしよう!



愛媛県イメージアップ  
キャラクター みきちゃん



## きれいな歯ときれいなお口の人をやっている裏技、知ってる?

### みがく前に歯ブラシをチェックしている

かくばい  
拡大!



- ・ヘッドが小さく、毛が平らなもの
- ・毛先が開いていないもの



「ヘッド」 | 「ネック」 | 「ハンドル」

毛のかたさは「ふつう」  
奥歯まで届きやすい長さのもの  
ハンドルはまっすぐなもの

### みがく時はえんぴつ持ちをしている



### かがみ鏡を見ながらみがいている



歯ブラシの毛先は開いていませんか?  
毛先が開いていなくても  
1か月に1回は交換してね!



### フッ化物入り歯みがき剤を使っている



フッ化物は、歯を強くするよ!  
特に、生えたばかりの歯に効果があるよ。



りょうめやす  
量の目安

歯のはえ始め～ 2歳		ゴマ粒程度
3歳～5歳		エンドウ豆程度 5mm程度
6歳～14歳		1cm程度 (歯ブラシの半分)
15歳以上		2cm程度

じょうず  
上手にみがけた  
あとはすくないお水で  
ブクブクうがいを  
1～2回

愛媛県  
こみきちゃん



歯みがきの後、すぐ食べたり飲んだりすると  
効果がおちるよ。30分～1時間はフッ化物が  
歯を強くするためにはたらくのをまとう♪

### 歯ブラシ以外の秘密道具を使っている

#### クイズ

きれいな歯の人が使っている、  
歯ブラシ以外の秘密道具は何でしょう?

ヒント ダークみきちゃんとみきちゃんが  
手に持っているものだよ。



愛媛県  
ダークみきちゃん



うらめん こた  
▶ 裏面に答えがあるよ

ここまではクリアしたかな?  
確認できたら、歯みがきをしよう♪  
くわしいみがき方は裏面を見てね!



愛媛県健康増進課



# 歯のかたちや歯並びは人それぞれです。 自分に合った歯みがき方法を見つけよう!



## 歯みがきの大事な3つのポイント

**基本の当て方**

毛先を歯の面に対して**直角**に当てよう。

**基本の動かしかた**

小ざざみに動かそう。

1~2本ずつ

**力の入れ方**

軽い力でみがこう。

毛先が広がらない程度

## 歯のかたちや歯並びに合わせた当て方

**前歯の裏側**

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。

歯ブラシのかかとを使ってみがこう。

**でこぼこしている歯並び**

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。

歯1本1本に歯ブラシを縦に当てて毛先を上下に動かしてみよう。歯ブラシのわきやつま先を使ってみがこう。

**背の低い歯**

歯ブラシをまっすぐにいれると生えかけで背の低い歯には歯ブラシの毛先が当たらない。

歯ブラシをななめ横から入れてちいさく動かしてみがこう。

45°



**クイズ答え**  
正解は...  
**デンタルフロス** でした!

糸巻タイプ

ホルダータイプ

デンタルフロスは、歯ブラシでは届きにくい歯と歯の間の歯垢を落としてくれる、すご技グッズです。

歯ブラシと一緒に使おう!

使った後は、歯ブラシをよく洗って、毛先を乾かして保管しよう。

食べたあとは、必ず歯をみがこう!  
寝ている間は、むし歯菌が増えるけん、寝る前は特にていねいにみがこう!



愛媛県では  
毎年11月は  
歯と口腔の  
健康づくり月間  
です