

歯周病、むし歯を防ぐための 歯みがきの仕方

歯ブラシの持ち方

ペンギリップ



鉛筆を持つように持つと
力が入りすぎない

パームグリップ



みがくところによって
持ち方を変えて

青年期・壮年期 vol.2

ここがポイント！

ブラッシング圧

適度な力加減

150~200 gの軽い力（毛先
が広がらない程度）でみがく



注意！歯の根元がすり減っている人は
みがく力が強いです！

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（5~10 mm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