

# 歯周病、むし歯を防ぐための 歯みがきの仕方

青年期・壮年期 vol.2

## 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

パームグリップ



みがくところによって  
持ち方を変えて

### 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！** 歯の根元がすり減っている人は  
みがく力が強いです！

## ブラッシング圧

適度な力加減



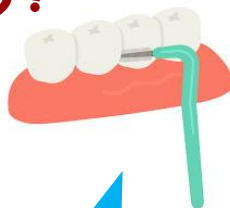
圧力のかけすぎ

## 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

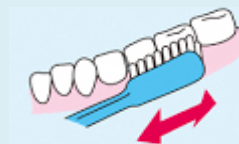


歯間ブラシ

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