

# 目指せ！歯磨きマスター！！



毎日の歯磨きは、お口の環境を守っていくための大切なケアとなり、間違った方法で続けていると逆効果になってしまふことがあります。今回は「正しい歯磨きの3つの方法」と「効果的な歯磨きのポイント」をご紹介します！毎日の歯磨きを見直し、より効果のある磨き方を身に付けましょう！

## 1 正しい歯磨きの3つの方法

### 1 歯ブラシ(毛先)の当て方



場所によって歯ブラシの角度を変えることを意識しましょう！

### 2 優しい力で動かす

鉛筆を持つように歯ブラシを握り、歯ブラシの毛先が広がらない程度の強さで磨きましょう！

### 3 小刻みに動かす

歯1~2本を目安に、磨きたい歯の中心に歯ブラシを当て、小刻みに動かしましょう！

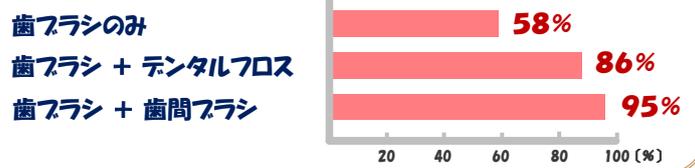
**注意！** 電動歯ブラシは、歯に軽く当てて振動や回転によって汚れを落とします。普通の歯ブラシと同じようにゴシゴシと動かしてしまふと歯や歯茎を傷つける恐れがあるため注意しましょう！

## 2 効果的な歯磨きのポイント

### フロスや歯間ブラシの併用

フロスや歯間ブラシを併用することで虫歯や歯周病などのリスクが大幅に下がり、健康な歯を保つことができます。

★歯の間の歯垢除去率★ (参考：日本歯周病学会会誌)



### 歯ブラシの交換目安は月1回

丁寧に歯磨きしていても、毛先の開いた歯ブラシでは歯垢除去率が約40%も下がってしまいます。また、長く使用した歯ブラシは雑菌が繁殖しやすいため、定期的な交換がおすすめです。

### 歯磨き粉の使い方を工夫

歯磨き粉の泡が口内に広がることでしっかり磨けず汚れが残る場合があります。1回目は歯磨き粉を使わずに磨き、口をゆすいだ後仕上げで歯磨き粉を使うと磨き残しを防ぐことができます。

# スキマ時間運動！

～ 日常生活に運動を取り入れよう！～  
今回は… **下半身トレーニング**

→ [使用部位] 太もも前側

**効果**・・・足腰が強化されることで、膝関節にかかる負担を軽減し、膝痛予防に繋がります♪

呼吸を意識しながら、5往復×3セットを目安に行いましょう！

### - 準備 -

**1**

※正面図

- 膝立ちの状態でももを腰幅に開く。
- 胸の前で腕を交差させる。(目線は正面)

### - 動作 -

**2** **3**

- 膝から上を真っすぐに保ったまま、身体を後ろに倒す。
- 太ももが少し突っ張ってくる位置で止めて2の姿勢まで戻る。
- ゆっくりとしたペースで23を繰り返す。

膝(表面)が痛い場合はタオルを敷いて行いましょう！【呼吸】息を吐く→上体を倒す / 息を吸う→元の位置に戻る  
※その他の「下半身トレーニング」については[ちゅ～0h!! チャンネル(動画でエクササイズ)]に掲載しております！ぜひご覧ください！