

## 基本的な歯磨きの方法

代表的な歯磨き方法について紹介します。

### 全体磨き



**スクラッピング法：**毛先を歯に直角に押し当てて小刻みに振動させるように前後に動かします。目安として歯を2本ずつ磨つもりで！



**バス法：**毛先を歯肉の方へ少し傾けて振動させるように細かく動かします。歯肉のマッサージもかねて1本ずつ磨きます。歯と歯肉の境目がよく磨けるので、歯肉の弱い人に適しています。

### 部分磨き



**たて磨き：**歯ブラシを縦に持ち、歯ブラシの「脇」や「つま先」を使って「歯と歯の間」を磨きます。



**かかと磨き：**歯ブラシの「かかと」を使い、前へかき出すようにして歯の裏側を磨きます。



下の歯の裏側は特に歯石がたまりやすい部位（左図）です。ていねいに、時間をかけて磨きましょう。

**歯の汚れをきれいに落とすために一番大切なのは・・・**

とにかく時間をかけてていねいに磨く事です。テレビを見ながら、お風呂につかりながら、のんびり磨いてみてはいかがでしょうか？