

# 歯みがきの基本

歯周病やむし歯の予防は、歯みがきが基本です。  
歯間ブラシやデンタルフロスを使って、歯と歯の間の汚れも落としましょう。

## ①持ち方



力の入れすぎに注意

## ②あて方

表側

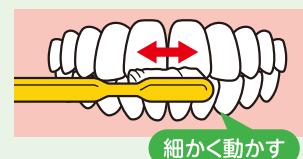
歯の面に対して直角にあてる。

裏側

歯と歯ぐきの境目に向けて斜め(45度)にあてる。

## ③動かし方

1か所につき10~20回程度、軽い力で細かく動かす。



## マッサージ・健団体操

口の動きが弱くなったり、唾液の分泌が減ると、プラークが増えて歯周病菌が繁殖しやすくなります。  
マッサージや体操で、歯周病菌の増殖を抑えましょう。

### 唾液腺マッサージ

食事の前に行うと効果的です。



上の奥歯あたり(耳たぶの前方)を後ろから前に円を描くように優しく押す。

耳下腺



あごの骨の内側のやわらかい部分を、耳の下からあごの方へ、親指で押す。

頸下腺



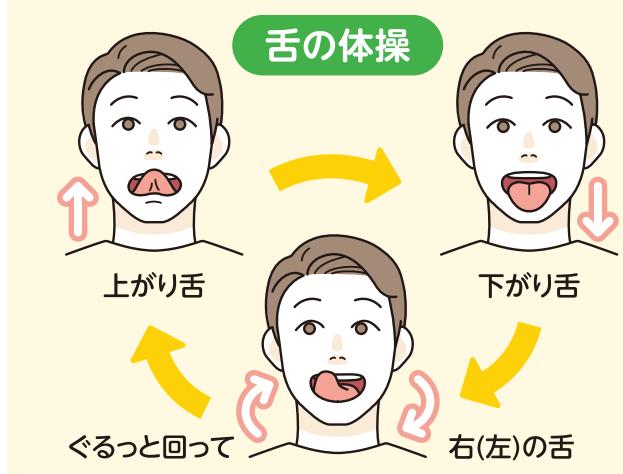
あごの下から親指で強く押す。

舌下腺

### 顔面体操



### 舌の体操



資料:口腔ケアネットワーク構築事業 香川県歯科医師会より一部抜粋

### パタカラ体操

パ・タ・カ・ラと発音すると、口の筋肉が鍛えられます。

慣れてきたら「パパパパパ、タタタタタ…」と繰り返しましょう。

パ

唇を  
しっかり閉じる。

タ

舌を上あごに  
しっかりつける。

カ

のどの奥に力を入れ、  
のどを閉める。

ラ

舌を丸め、  
上の前歯の裏にあてる。