ごはんを食べたら歯をみがきましょう

まずは歯みがきのじゅんびをしましょう

（歯ブラシ・コップ・歯みがき剤）

1かしょ10から20回くらいみがきます

口をとじます（いー）

①右したおもて

②したの前歯おもて

③左したおもて

④左うえおもて

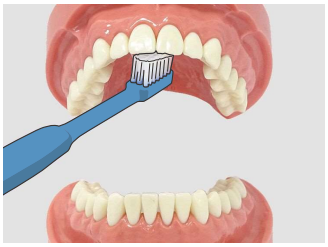
⑤うえの前歯おもて

⑥右うえおもて

口をあけます（あー）

⑦右うえうら

⑧うえの前歯うら



⑨左うえうら

⑩左したうら

⑪したの前歯うら

⑫右したうら

口をあけます（あー）

⑬右したかみ合わせ

⑭左したかみ合わせ

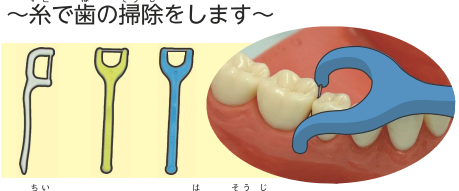
⑮左うえかみ合わせ

⑯右うえかみ合わせ

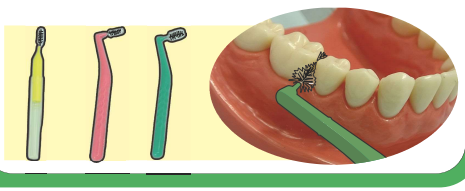
最後にうがいをします（ぶくぶく）

歯ブラシでは届かない歯と歯の間がきれいになります。

～糸で歯の掃除をします～



～小さいブラシで歯の掃除をします～



ポスターの活用方法

このポスターは歯みがきの方法や流れを視覚的にわかりやすく提示し、歯みがき支援時のコミュニケーションツールとして御利用いただくものです。歯みがきをしながら見える位置に貼っていただき、写真と同じ部位を順番にみがけるように支援をお願いします。

東京都西多摩保健所
令和5年12月発行　登録番号（5）5