

めざそう8020 (はちまるにいまる) ~80歳で20本以上の歯を保とう~

# 毎日のセルフケア

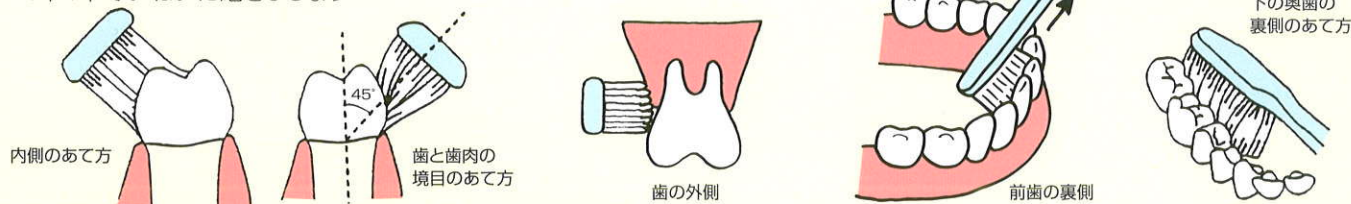
自分の歯で何でも噛むためには、普段からのお口のケアが大切です。かかりつけ歯科医や歯科衛生士に正しい歯の磨き方を指導してもらい、8020をめざしましょう。

めざそう8020



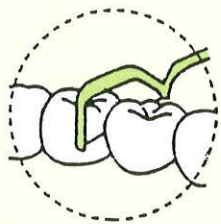
## 正しいブラッシング ~歯ブラシのあて方~

1本1本ていねいに磨きましょう



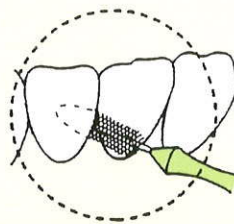
## デンタルフロスや歯間ブラシが効果的

歯ブラシでは除去できない歯と歯の間の歯垢(プラーク)を落としましょう。



### デンタルフロス(糸ようじ)

歯ブラシが届かない歯と歯の間に付着した歯垢(プラーク)をかき出します。



### 歯間ブラシ

歯と歯の間で、少しすきまのあるところなどに通します。歯肉のマッサージにもなります。すき間にあった歯間ブラシを選びましょう。