歯みがきの効果とポイント

●歯をみがくとお口の中がすっきりします。

歯みがきには、お口の中をきれいにして、むし歯や歯周病予防だけではなく、肺炎やインフルエンザなどの感染症の予防効果もあります。

なにより、お口の中がすっきりし、さわやかな気分になります。歯みがきには気分転換(きぶんてんかん)の効果もあるんですよ。

●歯磨剤(しまざい)（歯みがき粉）は必要ありません。

何もつけなくても歯はみがけるので、水場のないところでも歯はみがけます。また、食後のうがいだけでも効果があります。

●歯ブラシの持ち方と動かし方

気をつけてみがくのは、歯と歯の間、歯と歯ぐきの間。鉛筆(えんぴつ)をにぎるように持ち、気持ちがいいと感じるくらいの力で歯と歯の間に歯ブラシをななめに当て、そのまま小さくうごかします。