

○ 実習の手順

	内 容	手 順
ステップ1	歯ブラシの当て方、みがき残しの無い方法等基本知識の理解	顎模型や歯ブラシを使い、歯ブラシの当て方、みがく順番（みがきにくい奥歯舌側等から順番にみがく事で、みがき残しが少なくなる）について説明。
ステップ2	実習	<p>① 基本的な歯みがき方法（みがき方参照）で、まず、みがきやすい前歯のおもて側を行い、次にみがきにくい下顎前歯裏側や大臼歯裏側で実習。1本～2本ずつ横に細かく振動させながら丁寧にみがかせる。</p> <p>② 歯ブラシの圧が強くなるように、軽く握る（ペングリップ等）コツや、各生徒に合った持ち方の工夫をさせる。</p> <p>歯と歯肉の境に毛先が当たっている感じを確認しながら進める。</p> <p>最初は出血しても1～2週間続けると出血しなくなる事を説明する。</p>
ステップ3	効果確認	みがいた部分は舌を使って、つるつる感を確認させる。

みがき方

基本的な歯みがき方法＜歯と歯肉の境目みがき＞

歯ブラシを歯と歯肉の境目に垂直に軽く当て、1～2本ずつ丁寧に横方向にこきざみに動かします。

