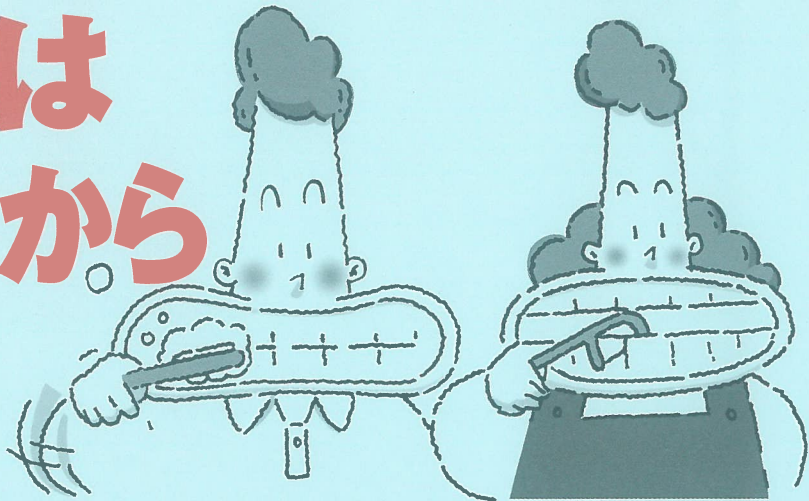


お口の健康は まず歯みがきから

健康で美しい歯と歯ぐきを守るのは毎日の歯みがきですが、大切なのはテクニックにとらわれず、歯ブラシや補助的清掃用具を使用して、確実にプラークを除去するとともに、マッサージ効果で歯ぐきの健康を保つことなのです。



歯ブラシを選ぼう!

最も効率よく確実にプラークを除去するには、歯ブラシの毛の弾力性を利用する「毛先みがき」が効果的です。よい歯ブラシの条件とは、みがき残しが少なく、歯ぐきを傷つけることなく、口の中で動かしやすいものです。

毛の硬さは、ふつう～やわらかめで、毛先に弾力性があるもの

硬すぎると歯ぐきを傷めやすい



ヘッド(植毛部)は口の中で動かしやすい小さいもの(前歯2本分くらいの幅)

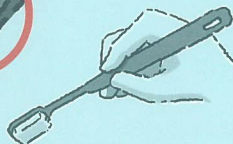


毛の配列は3~4列で、毛束の間隔が密なもの。毛先が開いてきたら交換のサイン。



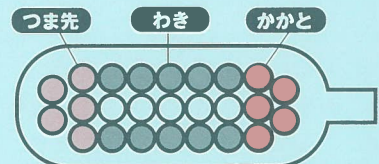
奥歯まで届きやすい細く長いネック

握りやすくブラシの角度を調整しやすいストレートな柄



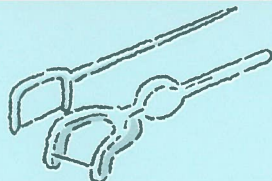
鉛筆と同じように持つと、力を微妙に調整できます。

みがき方のポイント



- 歯の凹凸や歯と歯ぐきの境目に合わせて角度を変え、歯ブラシのわき・つま先・かかとの部分を使い分け、毛先をきちんと当てる。
- 毛先が開き過ぎない程度の軽い力で、歯1本分くらいの幅で小刻みに動かす。
- みがきにくい歯の裏側やすき間などに注意しながら、一本一本を意識して鏡で確認しながらみがく。

デンタルフロス



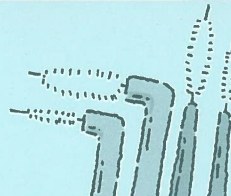
糸状によりあわせた繊維で、歯と歯が接した部分の清掃を行う器具です。ホルダーのついたタイプや、指に巻きつけて使うタイプがあります。ワックスが付いたものは滑りがよく初心者でも使いやすいでしょう。

使い方



ノコギリのように前後に動かしながら、ゆっくりと歯と歯の間に挿入します。歯に沿わせて歯ぐき側から汚れをかき出すようにします。

歯間ブラシ



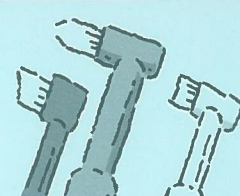
歯と歯のすき間に入れてみがく小型ブラシ。いろいろなサイズがあるので、歯科医院で自分に合ったものを紹介してもらうとよいでしょう。

使い方



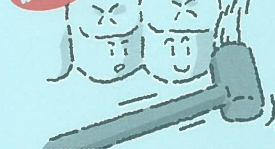
歯みがき剤はつけず、鏡を見ながら歯のすき間に入れ、外側と内側から数回ブラシを前後に動かします。

ワンタフト歯ブラシ



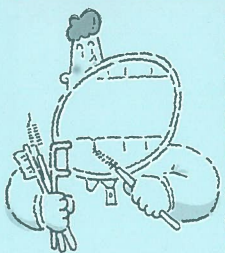
部分みがき専用の歯ブラシで、筆先のような小さなブラシです。歯並びの悪いところや抜けた歯の両隣の歯、奥歯の奥側など、普通の歯ブラシでは届かないところがピンポイントでみがけます。

使い方



鏡で確認しながら、ブラシの先端を当てて小刻みにその部分だけを集中的にみがく。

補助的清掃用具を使用しよう!



むし歯や歯周病の最も重要なポイントである歯と歯のすき間など、普通の歯ブラシではみがきにくい部分には、補助的清掃用具を併用しましょう。使い慣れればすみずみまで気持ちよくみがけます。

