歯科辞典

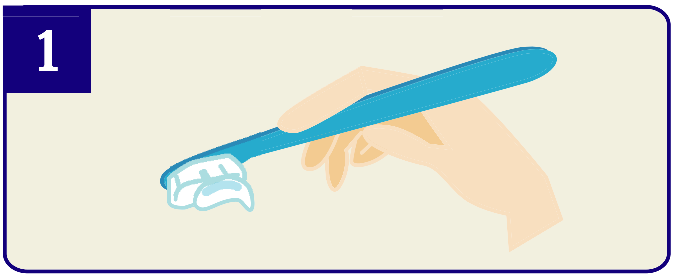
第２回「上手に歯を磨くコツは？」

*その磨き方で大丈夫？

予防の基本は、正しいブラッシング！
毎日歯みがきをしているのに、虫歯や歯周病になってしまったという人も少なくありません。それは、磨いているつもりでも、きちんと磨けていないからです。
歯みがきが大切といっても、なんとなく磨いているだけでは効果は半減してしまいます。正しいブラッシング法を身につけ、虫歯や歯周病を予防しましょう。

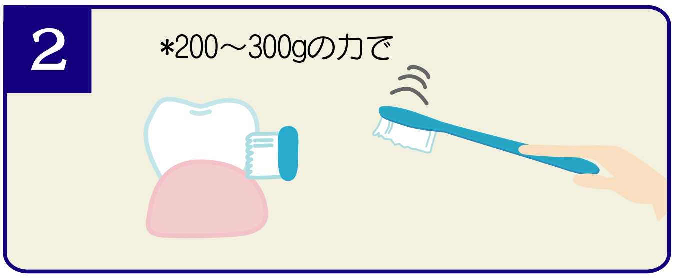
*スクラッピング法

1



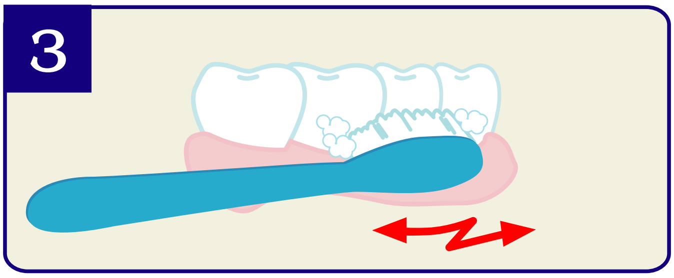
歯ブラシに歯磨き剤をつけます。分量は歯ブラシの植毛部3分の1程度の少量で十分です。歯ブラシは鉛筆を持つ感覚で軽く持ちましょう。

2



歯ブラシが歯と歯ぐきの境い目に直角になるようにあてます。200～300グラムくらいの力で磨くのがベストです。

3

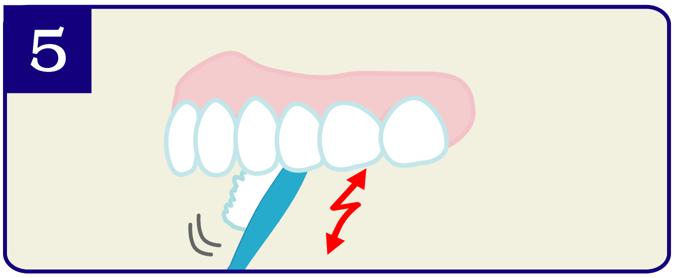


歯ブラシを小刻みに横に動かします。１カ所につき30回程度を目安とし、10回ごとに歯ブラシをあて直しましょう。歯1本～１本半ずつずらしていきます。

4

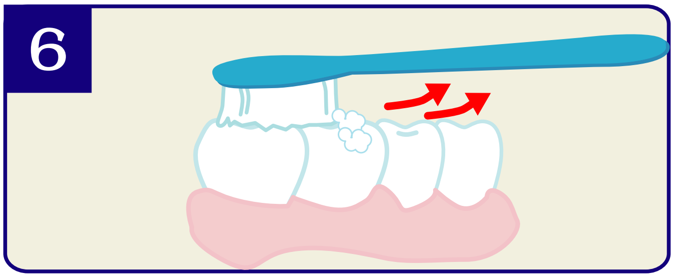
奥歯の内側を磨くときは、歯ブラシを直角にあてるのは困難なので、歯に対して45度くらいの角度であてます。

5



前歯の裏側を磨くときは、歯ブラシを縦にあてて食べかすを外にかき出すように振動させます。下の前歯の裏側も同様です。

6



かみ合わせ面はやや強めに、かき出すように磨きます。口を少し閉じると磨きやすくなります。

　歯みがきの最大の目的は、虫歯や歯周病の原因となる歯垢を取り除くことです。どんなに長い時間をかけて歯を磨いても、歯垢が落ちていなければ歯みがきをした意味がありません。また、口の中でもとくに汚れやすく磨きにくい場所は、意識して磨くようにしましょう。

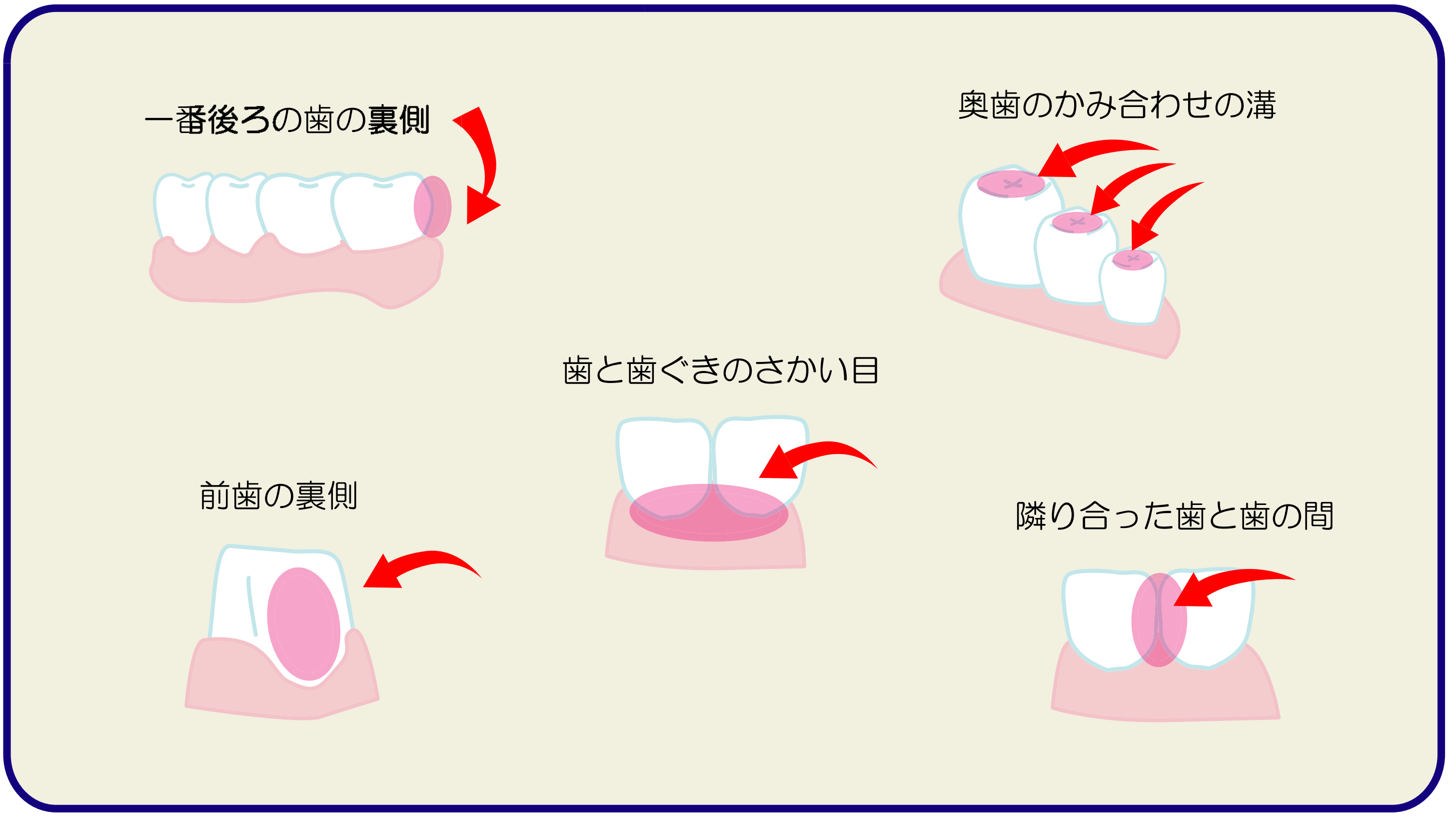
*歯磨きのポイント5

① 力を入れずに軽くブラッシング ・・・・・・・・・ 力が入りすぎると毛先が開いてしまい、きちんと磨けません。力を入れずに毛先を上手に使い、小刻みに磨きましょう。

② 夜寝る前にはとくに丁寧に ・・・・・・・・・・・・・ 汚れを残しておくと、夜、歯周病菌が繁殖するので、寝る前にしっかり磨く習慣をつけましょう。

③ 小さめの歯ブラシで磨く・・・・・・・・・・・・・・・ 大きい歯ブラシだと磨き残しが出やすいので、気をつけましょう。

④ 歯と歯ぐきの間もブラッシング ・・・・・・・・・ 歯だけでなく、歯と歯ぐきの境目もまんべんなく磨いて、歯周病を予防しましょう。

⑤ 基本はひと筆描き ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ あちこちに歯ブラシを移動させるのではなく、磨き始める起点を決めてひと筆描きの要領で磨けば、まんべんなく歯を磨けます。

*磨き残しの多い場所