

# 福沢歯科「は」NEWS



## 歯みがき

Vol. 3 2010. 2

歯みがきには、プラーク(歯垢)を除去するだけでなく、むし歯予防・歯周病予防・口臭予防などの効果があります。

### ☆ 歯ブラシの選び方



#### 毛の材質

豚毛のように動物性たんぱく質でできた毛は、菌が付きやすいので、品質面、衛生面からみて透明のナイロン製のものを選びましょう。

#### 硬さ

歯ブラシは硬いほど歯垢を落とす力が強いです。しかし硬めの歯ブラシの欠点は、歯茎を傷つけたり、歯が磨り減ったりする恐れがあることです。

#### ヘッドの大きさ

小さくて細身の歯ブラシがお勧めです。小さいほうが口の中で扱いやすくすみずみまで磨け、それだけ磨き残しも減らせます。

### 歯ブラシの寿命

歯ブラシの取り替え時期は、約1ヶ月が目安です。歯ブラシの背のほうから見て、毛が外側にはみだしていたら寿命です。

毛先が開いた歯ブラシでブラッシングすると歯肉を傷つける心配がありますし、歯垢をきれいに落とすことはできないので注意しましょう。たとえ毛先が広がっていても毛の弾力が弱くなっています。



### ☆ 正しいブラッシング

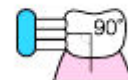
- ◆ 毛先をきちんと当てて磨く

#### ●バス法



毛先を歯と歯ぐきの境目に45度の角度にあててみがく

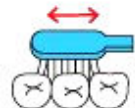
#### ●スクラッピング法



毛先を歯面に90度(直角)にあててみがく

- ◆ 小刻みに動かして磨く

1~2歯ずつみがく感じで小刻み(1~2ミリ幅)にハブラシを動かす



### POINT

- 磨く順番を決める 磨き残しが無いよう、順番を決めて1本1本、丁寧に磨きましょう。
- かるい力で磨く 力まかせにゴシゴシみがいても汚れは落ちないだけでなく、歯ぐきを傷つけてしまう恐れがあります。マッサージするように磨きましょう。

### メモ

歯の形、歯並びには個人差があります。状態や症状によっても歯みがきのポイントはかわるので確認しましょう。今月から、当院では歯みがき指導の後に、**その方に合ったおすすめの歯ブラシ**を用紙にしてお知らせしています。