

はやした歯科新聞

11
NOV

<http://www.hayashita.jp/>



正しい歯磨きをマスターしましょう

磨く場所で歯磨きの方法もかわります

歯磨きは歯ブラシでただゴシゴシやればよいというものではなく、正しい方法で行わなければ歯垢をしっかりと落とせませんし、歯や歯茎を痛めてしまうこともあります。正しい歯磨きの方法は、歯の形や歯並びの状態によって違います。歯科医師・歯科衛生士のアドバイスを参考に、自分に適した磨き方を習得しましょう。

かみ合わせ面

歯ブラシをかみ合わせ面に当て小さく動かしながら一本ずつ丁寧にみがきます。

奥歯の内側（舌側）

歯に対して歯ブラシを斜めに入れ小さく動かしながら磨きます。

奥歯のうしろ

歯ブラシの先を当てて丁寧に磨きます。

前歯の内側（舌側）

歯に対して歯ブラシを斜めに入れ小さく動かしながら磨きます。

歯並びがでこぼこした部分

ブラシを縦に当てて小さく動かしながら一本ずつ丁寧に磨きます。

歯の外側（頬側）

歯ブラシを歯に直角に当て磨きます。

歯と歯ぐきの境目を磨く場合

歯ブラシを45度の角度で当てて磨きます。

歯ブラシの動かし方

◎小さく動かす

毛先が入り込む

ハミガキ
シッカリネ！

歯ブラシやフロスを活用使用

歯ブラシだけでは歯と歯の歯垢や食べかすが残ってしまいます。次のような部分には、歯間ブラシやフロスを活用しましょう。

デンタルブラシ

隙間が狭い部分に



歯間ブラシ

隙間が広い部分に



糸巻きタイプ



ホルダー（柄付き）タイプ



ストレート型



アングル型

上手な歯磨きのポイント

・歯磨きの時間は3分以上

歯磨きは1～2分程度でさっと済ませてしまうという方が多いようです。しかし、すべての歯を隅々まで磨くには最低でも3分は必要だとされています。

・歯磨きのベストなタイミング

毎食後の歯磨きも大事ですが、眠っている間はむし歯や歯周病リスクが高まるため、夜寝る前は必ず丁寧にいきましょう。

・歯磨き粉の量

歯磨き粉をたくさんつけると、口が泡でいっぱいになったり、歯磨き粉の香料でスッキリした気分になったりして磨き残しがあっても磨けた気になってしまいます。フッ素の入ったものを少量つけて磨くことをお勧めします。

・歯磨き後のうがいの回数

フッ素入りの歯磨き粉を使う場合、フッ素の成分を歯の表面に残すためにうがいは一回にとどめておくのがいいとされています。

歯ブラシは定期的に交換を

歯ブラシの毛先が開いたり、毛先の弾力がなくなると歯垢をきれいに落とせません。歯ブラシは1ヶ月を目安に交換しましょう。

一般歯科、予防歯科、口腔外科、インプラント、審美歯科、ホワイトニング

はやした歯科医院

〒854-0043 長崎県諫早市立石町22番8号

TEL&FAX: 0957-32-8181

