

優しく心地よい

歯磨きの方法

を身につけよう！

優しく心地よい
歯磨きのために

強く力を入れてゴシゴシと歯を磨くことが習慣になっていている方が、意外なほど多くいらっしゃいます。力を入れて歯を磨くと、歯茎が正常な位置より下がってしまいます（歯肉退縮）が起こりやすくなります。ブラッシングは、適度な力で磨



ペンダグリップ

パームグリップ

くことが基本です。歯科医師や歯科衛生士が直接歯ブラシをあてて、力加減の指導を受けた経験がある方はご存知だと思えますが、歯を適度な力で磨くときの歯茎には、軽く毛先で撫でられているような優しい心地よさを感じるはずですよ。歯磨きをするときは、この「優しい心地よさを感じる程度の力の入れ方」を実践していくことが大切です。

そこでまず、優しく心地よいブラッシングのために、歯ブラシの持ち方から考えてみましょう。歯ブラシの持ち方には、「ペン」と、握りしめるように持つ「パームグリップ」があります。

歯の健康を守る最初の砦が、毎日の歯磨き習慣です。しかし、毎日、歯磨きをしているのにむし歯や歯周病になってしまった、という方もいらっしゃるでしょう。そうした方は、ここで一度、歯磨きの方法を見直してみましよう。正しい歯磨き方法を身につけると、むし歯や歯周病に対する効果があるだけでなく、毎日の歯磨きがとても心地よいものになります。

力を入れて歯を磨いてしまう習慣のある方は、ペンダグリップを試してみてください。ペンを持つように歯ブラシを持ち、力を入れ過ぎず、小刻みに歯ブラシを動かします。ペンダグリップだと、なんとなく手先が安定しないという方は、脇を軽く閉めるようにするとよいでしょう。

歯を一本おろし
磨くには10分

ブラッシングで大切なことは、一本ずつ歯を磨くことです。一本の歯に対して、磨く回数はおおむね10回〜20回。デンタルフロスや歯間ブラシを使用する時間も含めて、歯磨きの時間は10分程度が目

安になります。

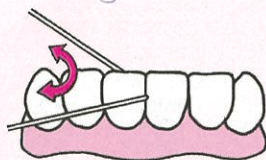
歯ブラシの使い方には、大きくわけて二通りあります。一つは、歯自体の歯垢（プラーク）を落とすのに適した方法です。基本は、歯に対して直角に歯ブラシをあてます。そして、小刻みに歯ブラシを動かしてください。歯ブラシを動かす範囲は、歯一本以内を意識するようにしましょう。

奥歯は、歯の溝にプラークが溜まりやすくなっています。奥歯の歯の溝は、歯ブラシの毛先を垂直にあてて、歯ブラシを小刻みに動かしてください。

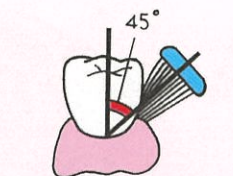
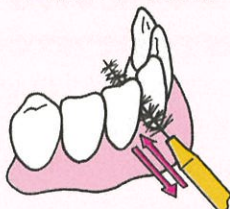
歯ブラシの使い方のもう一つは、歯と歯茎の間のプラークを落とすための方法です。歯周病予防には

メディカル・プロファイリング

この方法が欠かせません。基本は、歯と歯茎の間に對して45度の角度をつけて歯ブラシをあてます。しかし、歯ブラシに角度をつける、表側はよくても、歯の裏側が磨きにくく感じると思われます。こうしたときは、歯ブラシを立てて、ブラシの前や後ろ側も使ってみてください。



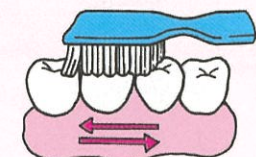
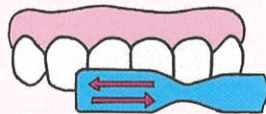
デンタルフロスや歯間ブラシを使用。



歯と歯茎の間に対して45度の角度をつけ、優しく小刻みに動かす。



前歯に直角に歯ブラシをあてる。



奥歯の溝に垂直にあてる。

この方法が欠かせません。基本は、歯と歯茎の間に對して45度の角度をつけて歯ブラシをあてます。しかし、歯ブラシに角度をつける、表側はよくても、歯の裏側が磨きにくく感じると思われます。こうしたときは、歯ブラシを立てて、ブラシの前や後ろ側も使ってみてください。

この方法は、歯と歯茎の間に對して45度の角度をつけて歯ブラシをあてます。しかし、歯ブラシに角度をつける、表側はよくても、歯の裏側が磨きにくく感じると思われます。こうしたときは、歯ブラシを立てて、ブラシの前や後ろ側も使ってみてください。

歯ブラシだけでは落としきれないプラーク

この二つの歯ブラシの使い方は、どちらか一方をすればよいのではなく、合わせて使うことで効果を発揮します。歯ブラシの毛先があたる様子を鏡で確認しながら行なってみましょう。

この二つの歯ブラシの使い方は、どちらか一方をすればよいのではなく、合わせて使うことで効果を発揮します。歯ブラシの毛先があたる様子を鏡で確認しながら行なってみましょう。

歯磨きチェックリスト

- 毎日歯磨きをしていますか？
- 一日二回以上の歯磨きをしていますか？
- 食事の後の歯磨きをしていますか？
- 歯磨きのとき力を入れ過ぎていませんか？
- 歯を一本一本、丁寧に磨いていますか？
- 歯ブラシの毛先が開いていませんか？
- 最低でも三か月に一度は、歯ブラシを新品に交換していますか？
- デンタルフロスや歯間ブラシを使っていますか？
- デンタルフロスや歯間ブラシを正しく使えていますか？
- 歯磨きの後、お口に食べかすが残っていませんか？
- プラークはきちんと落とせていますか？
- 歯茎から出血していませんか？
- 半年に一度、歯科検診を受診していますか？

※チェックリストのすべての項目にチェックができるように、頑張りましょう！

に、歯と歯の隙間が小さい方には、デンタルフロスが向いています。一方の歯間ブラシは、プラスチックの柄に、小さなブラシが付いています。歯間ブラシの柄にはいくつかの形があり、また、ブラシの太さにも種類があります。歯間ブラシの使い方の基本は、歯ブラシ同様、ペンダリップで力を入れ過ぎないように持ちます。もし歯間ブラシが歯の間に入らないときは、無理やり押し込むのではなく、ブラシのサイズを小さな物に変えましょう。合

われない歯間ブラシを無理に使うと、歯茎を傷めるため、かえって逆効果です。デンタルフロスや歯間ブラシを使っていて、歯と歯、歯と歯茎の間が開いてきたと感じる場合は、かかりつけの歯科医師に相談してください。歯石が除去された、あるいは歯茎の炎症が治まることでこうした現象が起こることもありますが、デンタルフロスや歯間ブラシによって歯や歯茎が傷ついていないか、状態を確認すると安心です。