

むし歯・歯周病予防のための効果的な歯みがきの方法

～デンタルケアグッズ紹介～

歯ブラシ

ブラシの大きさは小さめを選ぶと奥歯に届きやすいでしょう

歯ブラシは、様々なかたさがありますが、基本は「ふつう」のかたさを選びましょう。お口の状態によって適した歯ブラシが変わりますので、かかりつけの歯科医または歯科衛生士に相談しましょう。

部分清掃用ブラシ (ワンタフトブラシ)

毛先がとても小さく、歯並びの悪いところや、奥歯の一番おしりの部分に届きます。歯科矯正の装置をつけている方にも適しています。

デンタルフロス (糸ようじ)

デンタルフロスは、糸ようじとも呼びます。歯と歯の隣接面に糸を通すことで、歯と歯の間のおし歯予防と、歯肉炎を予防します。

歯ブラシは歯に強く当てゴシゴシみがきをすると歯と歯肉はすり減ります。歯に押し当てる圧は150～200グラムくらいのかたで軽やかにブラッシングしましょう。

歯間ブラシ

SSS サイズ

S サイズ

M サイズ

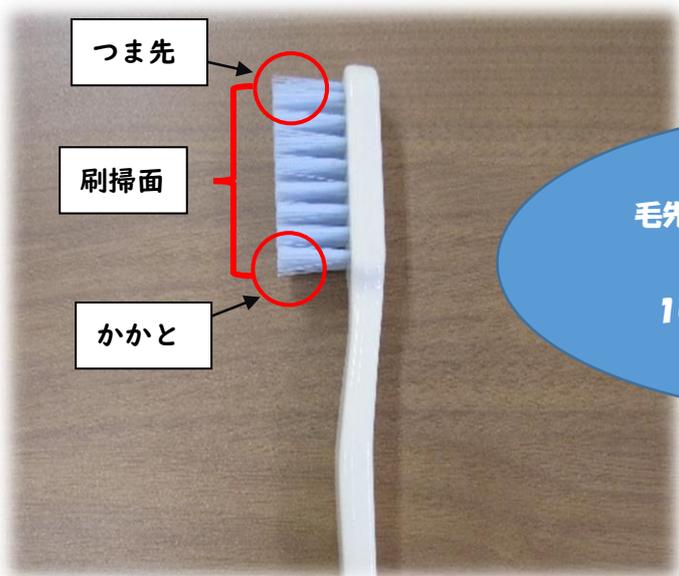
歯間ブラシは、歯と歯のすき間にやさしく通して歯間部をお掃除します。腫れている歯肉を引き締め、歯周病予防を目的に使います。歯間のすき間のサイズに合わせて選びます。

歯ブラシ圧を軽くするためにも、歯ブラシは鉛筆持ちで、軽く持ってみがきましょう。ぎゅっと握ると歯ブラシ圧も強くなってしまいますので注意しましょう。



～歯みがきの仕方～

基本編

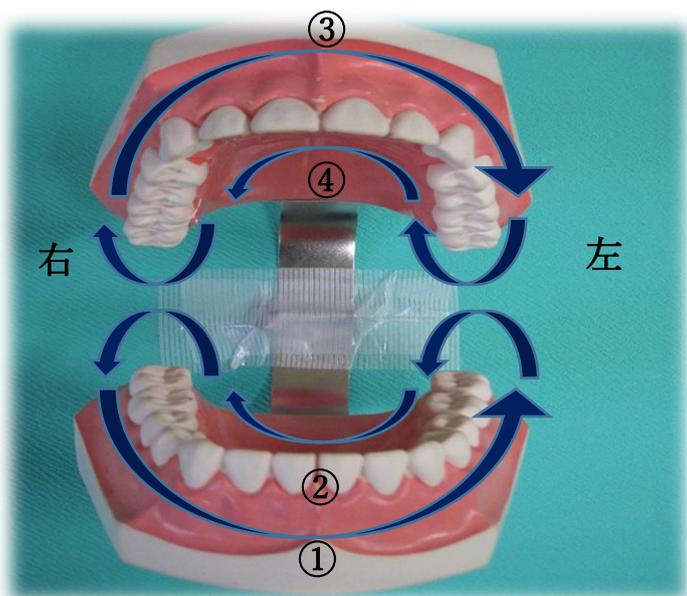


みがく歯の場所によって歯ブラシの「刷掃面・つま先・かかと」を上手に使ってみがきましょう。

毛先が開いた歯ブラシは交換してね。
歯垢(汚れ)を落とす力が
100%→62.9%まで下がるよ。

※公財ライオン歯科衛生研究所調べ
(日本小児歯科学会1985)

※毛先がすぐに開いてしまう人は
みがく力が強すぎるので注意しましょう！



1. みがく順番を決めることは、歯みがきの苦手な部分もブラシの通り道になり、みがき残しを防げます。

みがき方は、人によってくせがある場合、つついみがきやすいところばかりをみがいてしまいます。

みがく順番に決まりはありませんが自分のやりやすい順番でみがきましょう。

2. 歯ブラシの当て方は、歯に対して垂直に当て、2本ずつみがくイメージで横に小刻みに動かしましょう。

3. かみ合わせの溝もしっかり歯ブラシを当てましょう。





4. 一番奥のおしりの部分は、上下左右に4か所あります。ここはみがき残しが多く、がんばって届かせないとブラシが届きにくく、むし歯や歯周病になりやすいところです。

歯ブラシの「つま先」を上手に使ってきれいにしましょう。

または、1ページのデンタルグッズ紹介にある「ワンタフトブラシ」を活用しましょう。親知らずや歯並びの悪いところに届きます。

また、矯正治療中でみがきにくい方にもおすすめです。



つま先・かかどを使ったみがき方



前歯の裏側は、歯ブラシの「つま先」や「かかど」を使ってかき出すようにみがきましょう。

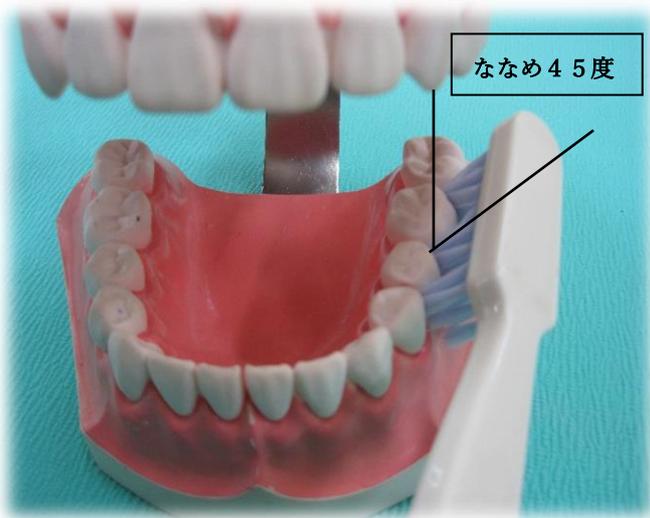
歯並びの悪いところのみがき方



歯並びがガタガタしている人は、奥に生えてしまった歯のところに歯ブラシを縦に当て、上下に動かしてみがきましょう。

上下の前歯6本は基本の横みがきに加え縦みがきで仕上げると、より歯垢が効率的に落とせます。

歯周病予防のためのみがき方



歯と歯肉の境目は、歯垢がたまりやすくみがけていないと歯周病の原因になります。

歯と歯肉の境目にブラシをななめ45度に置き、軽い力でマッサージするようにみがきましょう。大きく動かすと、毛先がすき間から外れてしまうので注意しましょう。

※すでに歯周病で歯肉からの出血が多い人は、このみがき方をするときには「やわらかめ」の歯ブラシを使うと歯肉のマッサージがやりやすいでしょう。

デンタルフロス（糸ようじ）

予防効果については1ページのデンタルフロスを参照



デンタルフロス（糸ようじ）は、歯と歯の隣接面にのこぎりを動かすように少しずつ歯肉の方に向けて通しましょう。

歯と歯のすき間に食べ物が挟まったときだけ使うのではなく、すき間の歯垢を取り除くため、1日1回通すことが理想です。

しかし全く習慣がなかった人は、スムーズに通せない場合があります。

その場合は、便利な柄付きデンタルフロスを使用してみましょう。（1ページ参照）

また、安全な使い方については歯科医院で指導を受けることをお勧めします。

歯間ブラシ

歯間ブラシの紹介は1ページの歯間ブラシを参照



歯間ブラシは、歯周病の予防にとっても重要な役割を果たします。

ぜひセルフケアで使ってもらいたい道具ですが、慣れていないと使用方法が難しい場合があります。

まず、歯間ブラシのSSS～SSなどの細かい歯間ブラシから試し、サイズを決めていきましょう。

初めての人は、適したサイズや使い方について歯科医院で指導を受けることをお勧めします。

ふじみ野市保健センターでは、歯科衛生士による歯に関する相談や歯みがき指導を行っています。ご相談は保健センターまでお問合せください。 ふじみ野市保健センター TEL049-264-8292