



# 歯のはなし

1日1回はしっかりと汚れを落とそう!

## 正しい歯のみがき方

皆さんは毎日、どのように歯をみがいていますか? 「時間の無い朝は、短い時間で簡単に…」という方も多いのではないのでしょうか? そこで今回は『正しい歯のみがき方』についてお話をさせていただきます。

歯をしっかりとみがいて歯垢を落とし、むし歯・歯周病予防に努めてくださいね。



### 歯のみがき方

まずは、歯みがきの流れとポイントを確認しましょう。 次のような手順でしっかり歯をみがくと、みがく時間は約**10分**かかります。 歯みがきの10分は長いと感じられるかもしれませんが、お風呂に入りながら、テレビを見ながらといった“**ながらみがき**”を行うと、そんなに長くも感じずに楽しく続けられますよ。

#### 1 口の中をすすぐ

まず、口の中の汚れを落とすために、ぬるま湯でしっかりと口の中をすすぎましょう。 水よりも**ぬるま湯**の方が汚れもよく落ち、歯や歯ぐきを刺激せず行うことができます。

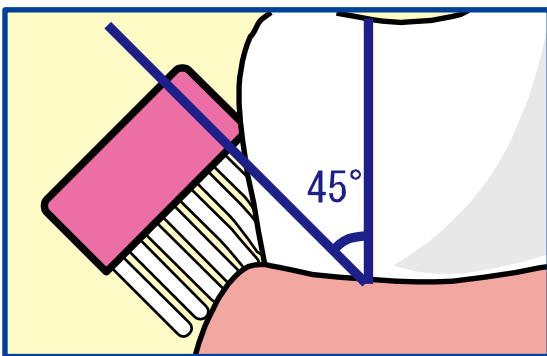


#### 2 大まかにみがく

口の中をすすいだら、次は歯ブラシで大まかに口の中をみがいて汚れを落とします。 軽い力で口の中全体をブラッシングしましょう。



#### 3 横みがき

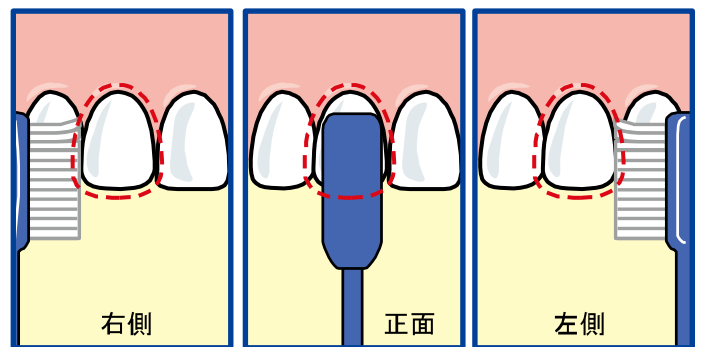


いよいよ歯を1本ずつみがいていきます。 **歯ブラシを歯に対して斜め45度**に当て、小さきみに横に動かします。 こうすることで、歯と歯ぐきの間や歯と歯の間の汚れを落とすことができます。 みがく回数は、**歯1本あたり10回**くらいが目安です。

#### 4 縦みがき

横みがきが終わったら、今度は歯ブラシを縦に持ち替えて1本ずつみがきます。 特に**歯並びの悪い部分**や**前歯の裏**など、横みがきでは落としにくいところの汚れを縦みがきで除去しましょう。 また、1本の歯に対して右側、正面、左側というように**立体的にみがく**とより効果的です。

また、奥歯は舌のつけ根付近や噛み合わせ部分のみがき残しが多くなるため、こういった部分の汚れをかき出すように歯ブラシを動かしましょう。



#### 5 すきま汚れのケア

最後に、歯と歯の間の汚れを**デンタルフロス**や**歯間ブラシ**を使って落とします。

もし、デンタルフロスや歯間ブラシの使い方やサイズなどについてわからないことがございましたら、お気軽にご相談ください。



食後に歯みがきができない時は、口をすすいでから綿棒などで歯の表面をこすだけでも違います。 大きな食べカスを落とせるほか、食べ物による歯の着色も予防することができますよ。

