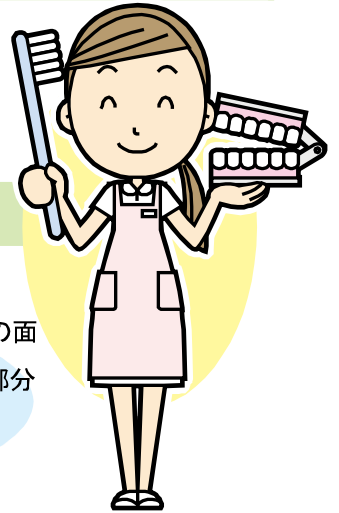




3つのステップで完璧！^{かんぺき} 歯垢がスツキリ落ちる！正しい歯のみがき方

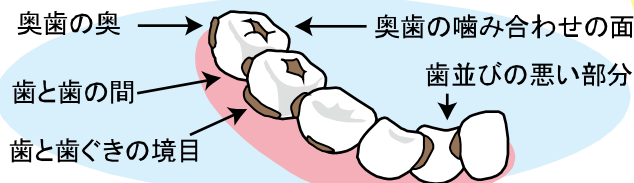
皆さんは、ご自身の歯のみがき方に自信はありますか？「毎食後、みがいているから大丈夫！」と思っ^していても、むし歯や歯周病の原因となる歯垢^{しじゅうびょう}をキチンと落とせていない方が多くいらっしゃいます。そこで今回は、歯垢の除去率をアップさせる“正しい歯のみがき方”についてお話しさせていただきます。



ステップ ① 歯垢が付着しやすい場所を知る

まずは、歯垢が付着しやすい場所を確認しましょう。歯垢を赤く染める「歯垢染め出し剤」を使うと、自分の歯のどこに歯垢が残りやすいかを知ることができます。

【歯垢が付着しやすい場所】

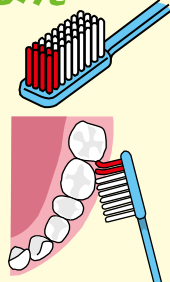


ステップ ② 歯ブラシを正しく使う

次に、歯ブラシの使い方です。歯ブラシの毛には「つま先」「わき」「かかと」があり、ここを意識して使うことも歯垢除去率アップにつながります。さらに、歯と歯ぐきの境目は、歯ブラシを斜め45度に当て、歯周ポケットの内側に毛先を入れるようなイメージでみがきましょう。

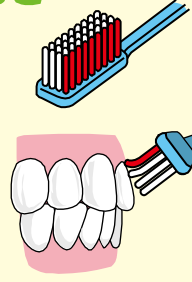
【歯ブラシの毛の使い方】

つま先



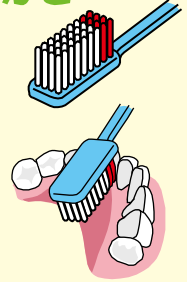
奥歯は「つま先」で

わき



中央部は「わき」で

かかと

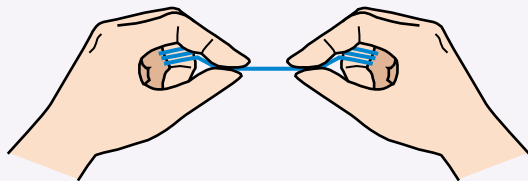


内側は「かかと」で

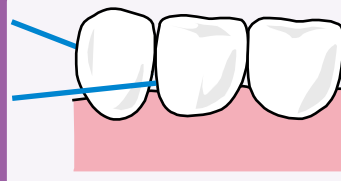
ステップ ③ 歯間クリーナーで仕上げる

最後は、デンタルフロスや歯間ブラシといった歯間クリーナーで仕上げましょう。歯と歯の間が広い部分は歯間ブラシが便利ですが、サイズ選びが重要です。サイズに関してはお気軽にご相談ください。

【デンタルフロスの使い方】



① フロスを40cm程度にカットして両手の中指に2~3回巻き付けたら、親指と人差し指でフロスをつかんで、ピンと張ります。



② フロスを歯と歯の間に^は入れ、歯の側面をなぞるように上下に数回動かします。

合わせて反対側の歯の側面も同様に行いましょう。一度使用した部分はずらして、再び巻き直してから次の歯に使うようにしましょう。

歯垢の除去率は歯ブラシだけでは60%ですが、フロスや歯間ブラシを併用すると80%~85%にアップします。歯みがきの際には、ぜひ歯間クリーナーも活用しましょう！