



むし歯

歯周病

口臭対策に!

歯のはなし

正しく歯をみがけていますか?



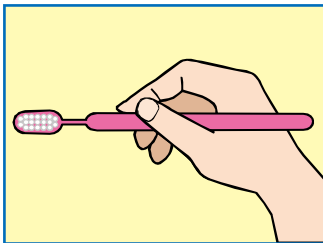
むし歯、歯周病、口臭といったお口のトラブルを予防するには、毎日の歯みがきがとても大切です。今回は、正しい歯のみがき方をご紹介しますので、ご自身の歯みがきをチェックしてみましょう。

基本編

歯の正しいみがき方

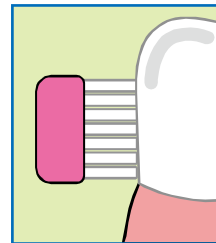
自己流になりがちな歯のみがき方ですが、歯ブラシの持ち方、当て方、動かし方の基本をおさらいしてみましょう。

歯ブラシの持ち方



歯ブラシの持ち方は、鉛筆を持つように握り、軽く持ちましょう。余分な力が入りにくく、小回りが利くようになります。

歯ブラシの当て方



歯ブラシの当て方は、基本的に歯に対して直角です。また、力加減は100~200gの圧力でと言われてはいますが、これは歯に歯ブラシを当てた時に毛先が広がらないくらいが目安です。

歯ブラシの動かし方

歯ブラシは、やさしく小刻みに1本の歯につき10~20回程度動かします。また、歯をみがく順番も例えば、右上から左上の外側⇒内側⇒噛み合わせ面⇒下も同様などに、ルールを決めて毎回同じルールでみがくとみがき残しが少なくなります。



応用編

歯みがきにプラス

むし歯、歯周病、口臭を予防するには、基本の歯みがきに次のようなことをプラスしてみましょう。

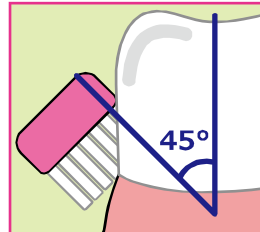
むし歯を予防する

むし歯を予防するには、デンタルフロスや歯間ブラシを併用して、むし歯がしやすい「歯と歯の間」の歯垢を除去してください。週1~2回だけの使用でも歯垢除去に有効だと言われてはいますので、お時間を見つけて行ってみたいはいかがでしょうか?

口臭を予防する

口臭を予防するには、しっかりと噛んで食事を摂ったり、食後はガムを噛んだりして唾液の分泌を促すことがポイントです。また、起きた時の口臭が気になる場合は寝る前の歯みがきを念入りに行うと良いでしょう。

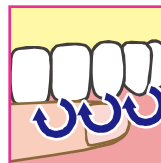
歯周病を予防する



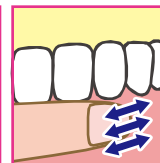
先の基本編の「歯ブラシの当て方」に加えて、歯周病を予防するには、歯ブラシは歯に対して斜め45度に当てて、歯と歯ぐきの境目もみがきましょう。

また、指で歯ぐきをやさしくマッサージして、歯ぐきの血行を促進させることも有効です。

歯ぐきマッサージのやり方



下から上へ円を描くように指を動かします



歯ぐきをゆるめるように小刻みに指を動かします