



# 歯のはなし

6月4日から  
「歯と口の健康週間」  
スタート!

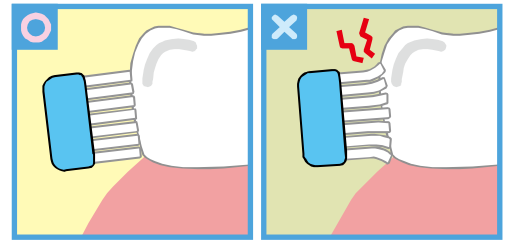
## 正しい歯ブラシの使い方

6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。これを機に、ご自身のお口の健康状態について改めてチェックしましょう。特に毎日使っている**歯ブラシ**。皆さんは正しく使えていますか？ 歯ブラシを上手に使いこなすことで、**歯垢**が落ちやすくなったり、**みがき残し**が少なくなったりします。そこで今回は、**正しい歯ブラシの使い方**をご紹介します。



### “力加減” に注意しましょう！

歯ブラシの使い方、特に注意が必要なのが**力加減**です。しっかり汚れを落とそうと力を入れてゴシゴシみがいてしまうと、歯ぐきを傷めるだけでなく歯ブラシの毛先が開いてしまっかえって汚れ落ちが悪くなります。歯に当てる**力加減は150~200g位の軽い力**で、歯に当たった時に**毛先が広がらない程度**がベストです。



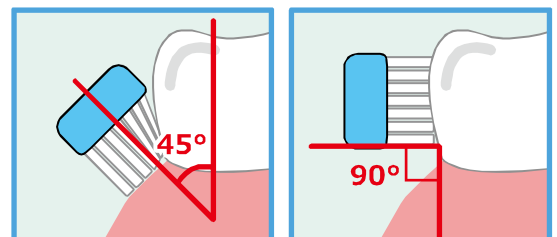
### 毛の“得意分野” を活かしましょう！

歯ブラシには毛の場所によってそれぞれ得意分野があります。先端は「つま先」、手前は「かかと」、両サイドは「わき」、広い面は「全面」とも呼ばれ、これを意識して使い分けることで効率良く歯垢を落とすことができます。

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p><b>全面</b></p>   |  | <p><b>わき</b></p>   |  |
| <p>得意な場所</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>歯の表面など広い面</li> <li>噛み合わせ面</li> </ul> |  | <p>得意な場所</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>歯の付け根</li> <li>前歯の境目</li> </ul>                    |  |
| <p><b>かかと</b></p>  |  | <p><b>つま先</b></p>  |  |
| <p>得意な場所</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>前歯の裏側</li> <li>奥歯の裏や手前側</li> </ul>   |  | <p>得意な場所</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>奥歯の境目</li> <li>一番後ろの歯の奥</li> <li>小さな凹凸面</li> </ul> |  |

### “角度” を意識しましょう！

歯ブラシを当てる角度も意識してみましょう！ 特に**歯周病予防**のためには、**歯ブラシは歯ぐきに対して45度の角度で当て、歯と歯ぐきの境目の歯垢を除去**することが大切です。また、**歯の表面や歯間の汚れを落とすには、歯ブラシは90度の角度で当てるのが有効**です。このほかにもさまざまなブラッシング方法がありますので、ご自身にあったみがき方がわからないといった場合にはお気軽にご相談ください。



歯ブラシを正しく使って、効率の良い歯みがきをしましょう!

