

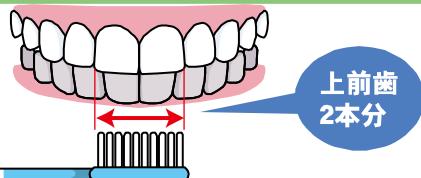


# 歯の話

## 効率的に歯垢を除去する歯ブラシの「選び方」「使い方」「動かし方」

歯みがきの一番の目的は歯垢を除去することです。歯垢とは、むし歯や歯周病の原因となる細菌の塊で、単にうがいをしただけでは落とすことができません。歯垢は歯をみがくことで除去することはできますが、ただし歯ブラシを正しく使えていないと「歯はみがいているのにむし歯ができてしまう…」といった残念な結果になってしまいます。そこで今回は、歯垢を効率的に除去するための歯ブラシの「選び方」「使い方」「動かし方」をご紹介します。

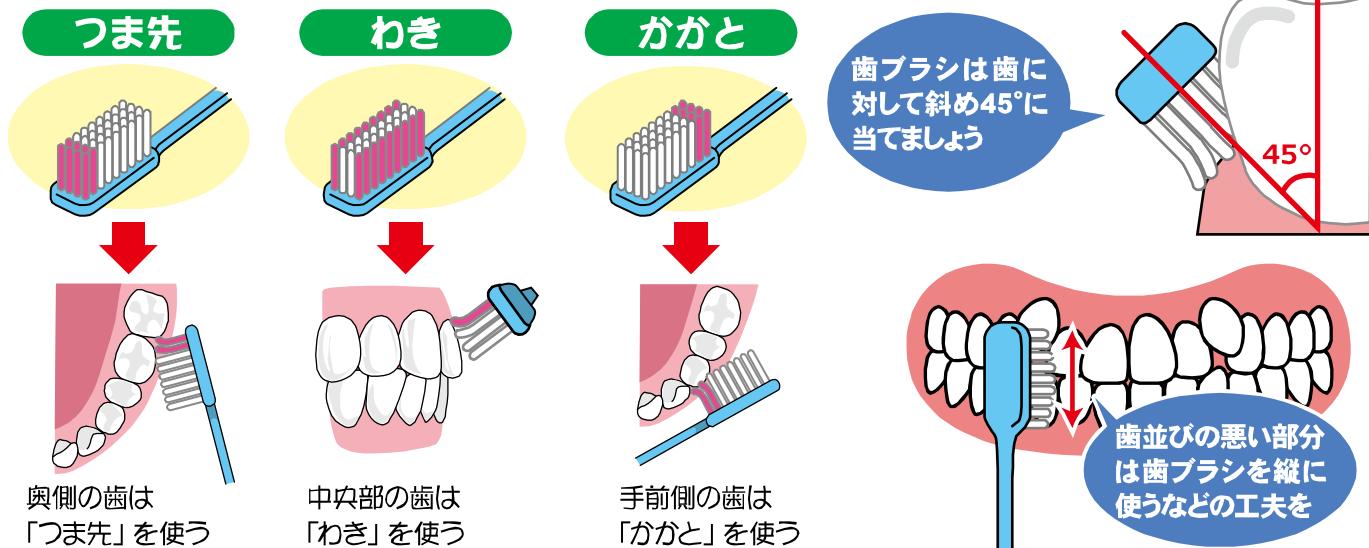
### 歯ブラシの「選び方」



まず、歯ブラシの大きさは上前歯2本分くらいのものがおすすめです。毛先はギザギザになった山型タイプよりも、**フラットタイプ**の方が均一にみがくことができます。毛の硬さは健康な歯ぐきの方であれば「ふつう」を、歯ぐきがはれている方であれば「やわらかめ」を選びましょう。

### 歯ブラシの「使い方」

歯ブラシの使い方を意識すると、より歯みがきが上手になります。ポイントは、**ブラシの「つま先」「わき」「かかと」**をみがく歯によって使い分けることです。さらに、歯垢は歯と歯ぐきの境目に付着しやすいため、その部分は歯に対して歯ブラシは斜め45°に当ててみがくことも大切です。また、**歯並びが悪い場所**は、歯ブラシを**縦に使う**など、歯の1本1本にしっかりと歯ブラシの毛が当たるように工夫すると◎。



### 歯ブラシの「動かし方」

力を込めて歯をしっかりとゴシゴシみがくと、歯ブラシの毛先が広がってしまい、歯垢の除去率はかえって低くなります。歯ブラシは歯に軽く当て、1か所につき2~3mm振動させるように小刻みに動かして歯をみがきましょう。ちなみに、歯ブラシの交換は1ヶ月に1度が目安ですが、その前に毛先が開いてしまう場合は力が入りすぎている可能性があります。歯ブラシを持つ時はギュッと握るのではなく、**鉛筆を持つようにする**と力が入りすぎませんよ。

