

ブラッシングの方法

歯科クリニック

歯ブラシの持ち方



細かい動きで、
振動を与える時など
力を入れ過ぎること
なく、歯垢(プラーク)
を落とせる持ち方



<掌握状>

手の握る方法
一番奥の歯や、
子ども6才臼歯など
柄を引、張込
横磨きをするのに
適した持ち方

※ただし、力が入りやすいので
注意!

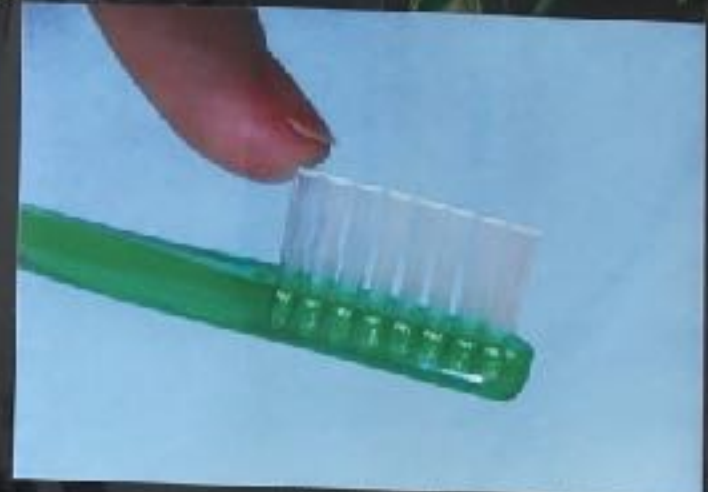
歯ブラシの使う場所

様々な場所を使って歯と歯の間・
歯と歯ぐきの間・歯の表面などの
歯垢をしっかりと取り除きましょう。

つまさき
先の束、
一列ぐらゐの所



かかと
後ろの束
一列ぐらゐの所



おきばら
左右の横
一列の所



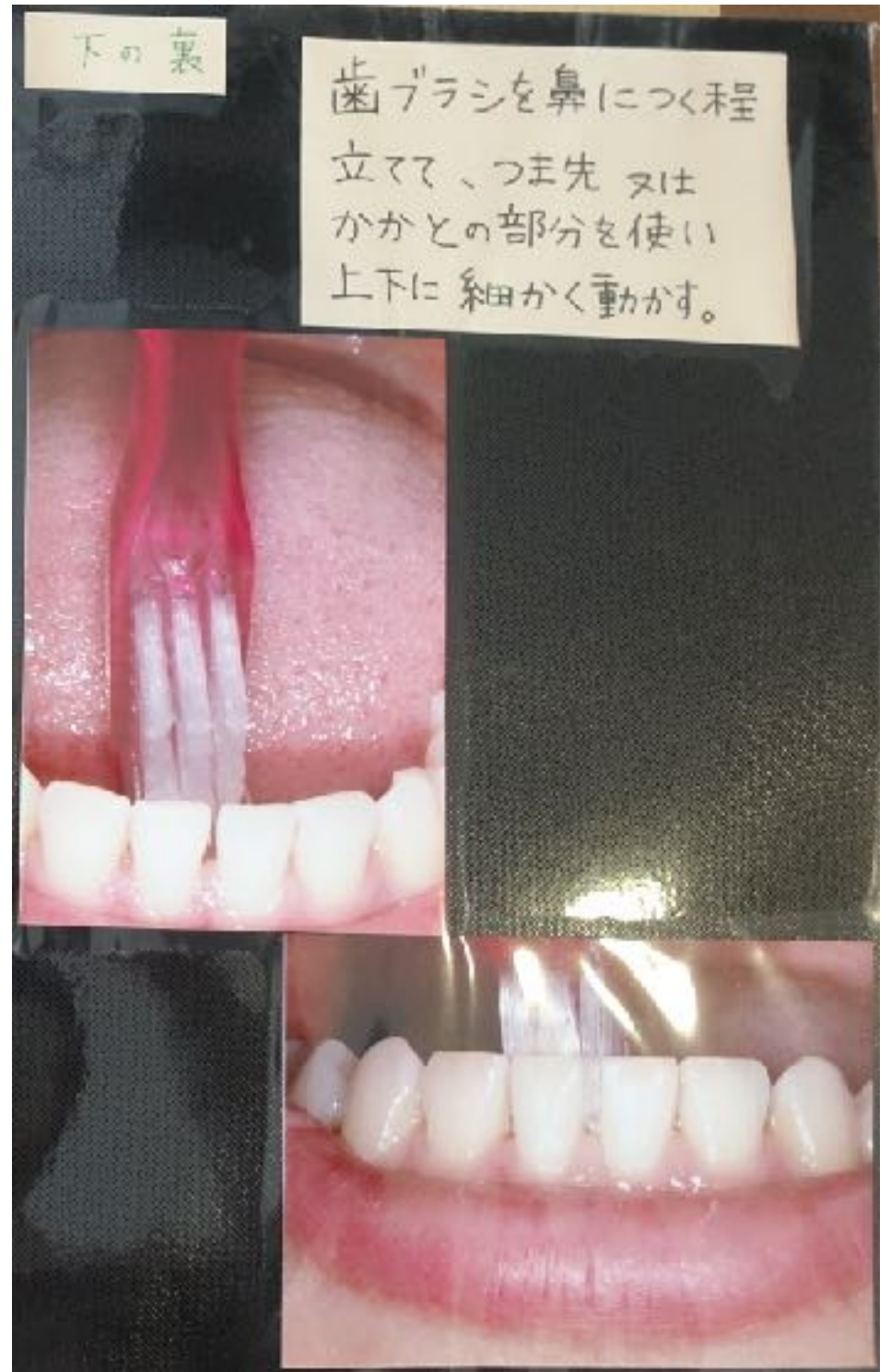
歯 ブラシの 当て方

〈前歯〉



歯ブラシを縦にして
上下に1~2mm程
小さく、力をかけない
で動かす。





〈奥歯〉

上の歯

ほっぺた側



ほっぺたを引っ張って
歯並びと同じようにハブラシを
横に当て、細かく前後に
やさしく (力を入れすぎず) 動かす。

うち側



鏡を見ながらなど、ハブラシの
毛先を使って 自分自身で 当たって
いる事を確認しながら 細かく
動かす。

少し難しい場所.. 歯垢の残りやすい所

1番おくの歯



- ① ハブラシを手で握ります。ひじを立てます。
- ② 口をあまり大きく開けないで、
ほっぺたをハブラシで引っ張ります。
- ③ ハブラシをおもいきり横にします。
- ④ 左右に動かします。

歯ブラシでしっかり歯垢が取れるようになると

- 口臭が減る
- 食事が美味しくなる
- スッキリしてネバネバした感じが減る
- 舌で触るとツルツルする
- 歯がしめなくなることもある
- 歯ぐきの色が変わる(ピンク色)
- 歯ぐきがかたく、引きおとくる
- 出血が減る
- 歯周病・虫歯の予防になる

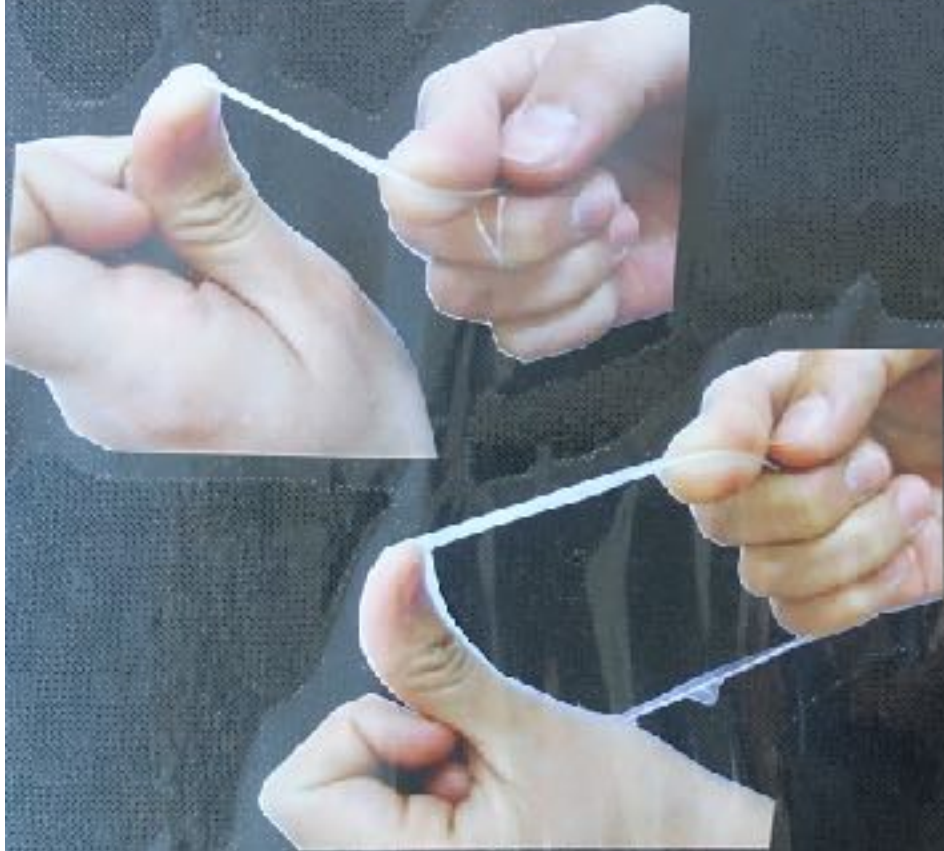
「継続は力なり」
歯ブラシも毎日続けることが
大切ですよ。



糸ようじ(デンタルフロス)

Johnson & Johnson
REACH



Unflavored
Unwaxed Floss
Some dentists non
stick floss server



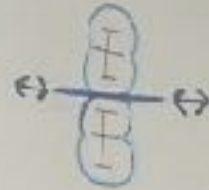
指に巻きつけたリ、糸結んで輪にして
使います。使いやすい持ち手のついた
タイプもあります。



糸ようじの使い方

歯と歯の接している所、 と
歯と歯ぐきの溝の中  に滑りこませる

歯垢(=プラーク)を取ります。力強くすると
歯ぐきを傷つけますので、のこぎりを引くように
動かして下さい。





歯間ブラシ

歯と歯の隙き間に通して使います。
 ただ通すだけではなく、歯の面に少し押しあてながら
 使うと効果的です。表と裏から通して下さい。
 サイズはSSS、SS、S、M、Lを用意しています。
 通すと少し抵抗のある大きさのものを選びましょう。
 間違った使い方をするとうき歯が傷いたり、
 減ってきたりします。歯科衛生士と使い方を確認
 して下さい。



ホームジェル

フッ素のジェルです。研磨材は入っていません。
 子供から大人まで使えます。虫歯予防、歯の着色防止などに
 効果があります。使用した後、30分以内は飲食を避けて下さい。
 寝る前に使用するのがおススメです。
 オレンジ、レッドベリー、グレープ、パプルガム、ミント、マンゴー
 6種類用意しています。
 (フッ素濃度 970ppm)



その他、

様々な歯ブラシ、歯みがき粉、デンタルリンスなどを
 当院では取り扱っています。

何か必要なものがあればお気軽にスタッフに
 お知らせ下さい。



現代人は煮炊きをするようになり、食べ物が軟かくなり、歯垢がたまりやすい環境にさらされています。そういう意味で歯垢が原因であるむし歯・歯周病は文明病だといって良いかも知れません。

自分の歯と歯ぐきを守るためには、毎日の歯ブラシで効果的かつ正確に歯垢をとる必要があります。

むし歯・歯周病のない快適なお口で健康で楽しく暮らせれば何よりかと思います。

ポプラ歯科クリニック

院長 高橋藤雄

