

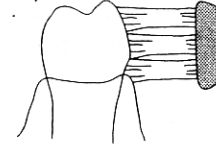
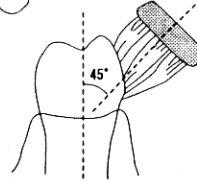
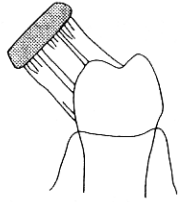
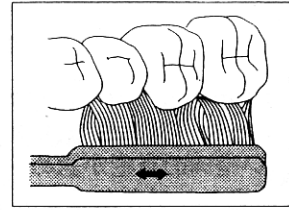
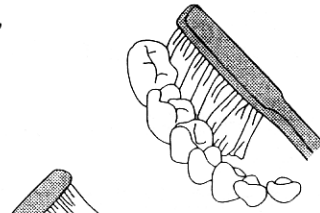
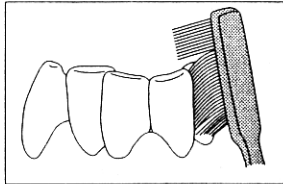
◆ 歯の状態にあわせて歯ブラシのあて方、動かし方を工夫することが必要です。

【歯ブラシの使い方】

* 基本的な使い方

毛先を歯面に直角に歯と歯肉の境目、
歯と歯の間にきちんとあてる。
軽い力でみがく。
小刻みに動かす。

(基本をベースに各個人の
口の状態にあわせて工夫する)



●内側のあて方

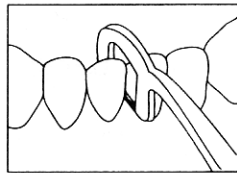
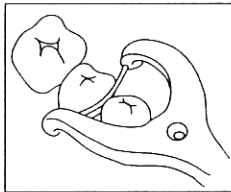
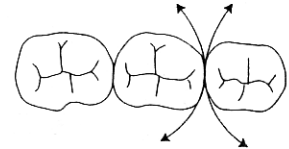
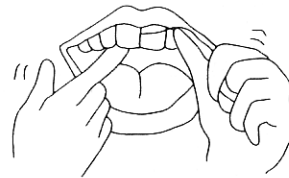
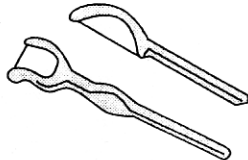
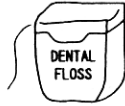
●歯と歯肉の境目のあて方

●外側のあて方

◆ 歯ブラシだけでは全体の50~60%程度しかみがけていないと言われています。
歯ブラシの届きにくい歯と歯の間には、デンタルフロスや歯間ブラシが有効です。

【デンタルフロス】

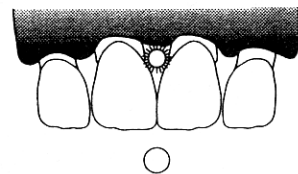
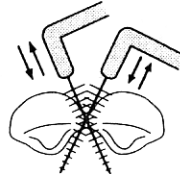
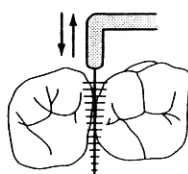
歯と歯の間にゆっくりと
のこぎりを引くように
前後させながら通し、
歯と歯が接している面の
片側ずつ歯の面に添わせ
汚れを取り除きます。



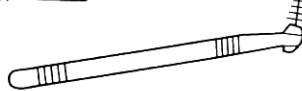
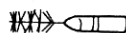
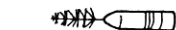
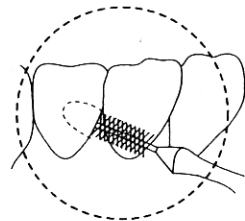
! 気をつけよう!
歯と歯の間に通すとき、
一気に通過させようとする
と歯ぐきを傷つけてしまうので、
必ずゆっくり動かしながら
入れるのがコツです。
また、歯の面にフィットさせ
なければ効果がありません。

【歯間ブラシ】

歯ぐきに軽く添わせて
歯と歯の間に通し、
数回前後させ
汚れを取り除きます。



歯間部にピッタリサイズを選ぶ



! 気をつけよう!
・先端のワイヤーで歯ぐきを傷つけない
(鏡を見ながら使しましょう)
・隙間の小さいところに無理に入れない
(デンタルフロスを使いましょう)
・力を入れすぎない

◆ 自分の歯や口の状態に合った道具を選ぶことも大切です。
また、誤った使い方を続けると歯や歯ぐきを傷めてしまうこともあります。
自己流で使用せず、かかりつけ歯科医でアドバイスを受けましょう。