

歯磨きの仕方

まちがった方法で磨いていませんか？

歯磨きの方法をきちんと聞いたことはありますか？

なんとなく、周りの人がやっているように見よう見まねでやっていませんか？

ちゃんと歯医者さんで歯磨きの仕方を教わってやっている人と、なんとなくやっている人で違いがあるのでしょうか？

ここでは正しい歯磨きの仕方を図で示しながら解説していきたく思います。

すべてを読み終わったとき、正しいと思っ
てしていた歯磨きが間違っていたなんて
こともあると思いますよ！

■ 歯ブラシの当て方



まずは、よく推奨されている『バス法』と呼ばれる歯ブラシの当て方を見てみましょう。歯の軸に対して斜めに、45～50度くらいで当てます。

こうすることで、歯と歯ぐきの間の歯垢(プラーク)を取ることができます。



強さですが、『ぐっ』と押し当ててはいけません。やさしく、ソフトに、マッサージするように当ててください。歯ブラシの柄を持つのも握るのではなく、ペンを持つように持って、力を極力入れないように注意してください。



前歯の裏側は歯ブラシを立てるようにして、歯ブラシの面と歯の裏面が面と面で当たるように意識して当てます。

奥歯の裏の方は図のように左下の奥歯なら、右の唇の端から対角線上に角度をつけて差し込んでいき、できるだけ歯の裏面に歯ブラシの面を当てるようにします。

■ ストロークのさせ方 (前後に動かす量)



ブラシは小刻みに動かすようにしましょう。大きく前後に動かすと毛先が歯と歯の間にうまく当たらず、歯と歯の間に磨き残しが多くなってしまいます。小刻みに動かしながら徐々に移動させていきましょう。前歯の裏側、奥歯の裏側なども同様で、毛先を当てたところで小刻みに動かします。歯ブラシの毛先が電動歯ブラシで振動しているように動かすイメージがいいと思います。

■ 歯磨き粉

歯磨き粉はつけないで磨いても大丈夫です。むしろ正しい歯ブラシの当て方に不

慣れな間はつけない方がいいかもしれませんが。歯磨き粉を使うと、しっかり磨けていなくてもさっぱりした感じになってしまうので、磨けていなくても磨けた気になってしまいやすいです。ですから歯磨き粉をつけずに磨いて、口の中をさっぱりすることができたら、そこから仕上げに歯磨き粉をつけて全体に塗布するか、洗口剤でゆすぐ(うがいする)といいでしょう。もちろん、慣れれば最初から歯磨き粉をつけて磨いてもいいですよ。

■ 清掃補助の道具

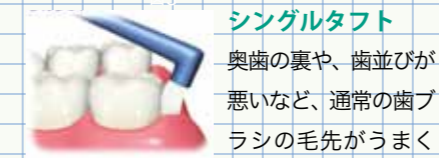
デンタルフロス

歯ブラシでは届かない歯と歯の間にきれいにするために使います。デンタルフロスは細い繊維の束からできていて、歯と歯の間が狭くても(きつくても)入れることができ、歯と歯の間に残った歯垢(プラーク)を取り除くことができます。慣れれば口の中、どこの部分でも使うことができ、便利です。ただし、ブリッジなどの連結された歯の間はできません。

歯間ブラシ

針金の周りに毛先が付いた図のようなものです。歯の隙間に合

わせてサイズがいくつかありますので、適切なサイズを選んで使用しましょう。サイズは歯医者さんと相談すると、よりいいですね。ブリッジなどの連結された歯の間はこういったもので磨くことができます。



シングルタフト

奥歯の裏や、歯並びが悪いなど、通常の歯ブラシの毛先がうまく当てられない場所が人によってあつたりします。そんなときはこちらを使うときれいにしやすいですよ。簡単にイメージするなら小さな歯ブラシのようなものです。

■ その他

舌ブラシ

舌の上の苔のような部分は口臭の原因である場合があり、これを磨いて取り除く専用のブラシです。

つまようじ

お勧めしません。むしろ歯と歯の間の歯ぐきを傷つけたり、食べかすを奥に押し込んでしまったりして、歯ぐきの状態を悪化させることもあります。フロスや歯間ブラシの使用をお勧めします。

電動歯ブラシ

音波式のものと同軸式のものがあります。値段の高いもの(約15,000円以上)は『圧力

センサー』などが付いていて、手磨きよりも歯や歯ぐきに優しく磨けます。10,000円前後の価格帯のものは『圧力センサー』など、歯や歯ぐきに優しい機能が省かれている場合があります。安いもの(数千円のもの)は、場合によっては歯や歯ぐきを傷つけるようなこともありますので注意が必要です。

[音波式のもの]

ブレードコントロール(歯垢の除去)に優れています。毛先の届かない部位でも水流効果で歯垢(プラーク)除去効果があります。

[回転式のもの]

表面の艶出しを得意としています。

ここに記載した内容以外にもまだまだあるのですが、まずはこのくらいは基本的な磨き方として知っておいて欲しいですね。さて、歯磨きの知識、間違っていないか？道具は正しく使って初めてその効果を発揮します。これを機会にしっかりと歯磨きをしてみてはいかがでしょうか？もちろん、歯医者さんで実際に実演とともに学ぶこともできますので、ぜひ試してみてください。そうすれば、さらにきれいに磨くことができると思います。

※イラストは「デンタルフラッシュ3(株)Cyber デジタル」より引用

KOIKE Dental Clinic



ロビー



カウンセリングルーム



診察室

小池デンタルクリニックは…

- 「一般歯科」ですのでお気軽にお訪ねください。予約診療制をとっています。
- 患者さまのご意向を確認しながら治療を進めます。診療方針として、「歯1本」ではなく、「口の中全体」を1つの単位として治療計画を立ててまいります。
- 患者さまのプライバシーに配慮し、診療室はすべて個室となっています。
- 治療計画などをご説明したり、お悩みをお聞きしたりするためにカウンセリングルームを設けています。



院長 小池 秀行

歯学博士
日本補綴歯科学会専門医

※歯が欠けたり失われたりした場合に、かぶせ物、差し歯、ブリッジ、入れ歯(義歯)、インプラントなどの人工物で補い、機能・審美を回復することを専門とし、学会で認められた歯科医師です。
社団法人日本補綴歯科学会 <http://www.hotetsu.com/p1.html>



LED 照明付歯科用双眼ルーベ
*全スタッフが所持しています。



口腔外
パキュム



LED 无影灯



LED 照明付タービン

使用器材の衛生管理のため、洗浄・消毒に関する国際規格(ISO15883)に基づいた高度な洗浄・消毒や、高い安全性を追求した滅菌システムを採用しています。



ホルホープ (ガス滅菌器) クアトロケア (自動注油洗浄器) スティティム (高圧蒸気滅菌器) Lisa (高圧蒸気滅菌器) ミーレジェットウォッシャー (洗浄・消毒器)



ピエゾン
マスターサージェリー
(超音波振動外科手術器)



炭酸ガスレーザー



歯科用CT

- 診療内容
- ・ 歯科一般外来
 - ・ 審美
 - ・ インプラント
 - ・ 歯周外科
 - ・ 口腔外科

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	●	●	●	—	●	●
午後2:00~6:00	●	●	●	—	●	●

休診日 木曜日・日曜日・祝日 ※祝日のある週は木曜日診療