

「正しく歯磨きしていますか？」

◆歯みがきの基本についてお届けします。◆

歯みがきのポイント1

プラーク（歯垢）は生きた細菌の塊で、むし歯や歯周病の原因です。このプラークを除去することが、歯みがきの大きな目的です。

歯みがきのポイント2

プラークをていねいに取り除くためには、歯や歯並びにあったみがき方をしましょう。

歯みがきのポイント3

特に就寝中は細菌が増えやすくなります。寝る前には、お口の中を清潔にしておきましょう。



豆知識

「口をすすぐだけで歯垢はとれますか？」

水うがいだけではプラーク（歯垢）を取り除くことはできません。プラークはデキストランというネバネバしたものと細菌によってできています。またプラークは、水に溶けないという性質を持っています。糊（のり）のように歯の表面に強く粘りついています。プラークを取り除くためには、しっかり歯みがきをすることが必要です。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を使いましょう。

■歯のみがき方の基本ポイント

- ポイント1 毛先を歯面（歯と歯の間、歯と歯肉の境目）にきちんと当てる。
- ポイント2 150～200gの軽い力（毛先が広がらない程度）でみがく。
- ポイント3 小さざみに動かす（5～10mmを目安に1～2歯ずつみがく）。



■歯や歯並びに合わせたみがき方のポイント

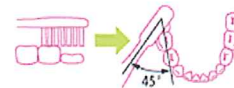
◆凸凹歯並びは

凸凹している歯1本1本に歯ブラシを縦にあてて、毛先を上下に細かく動かしてみがきましょう。



◆背の低い歯は

歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かしてみがきましょう。

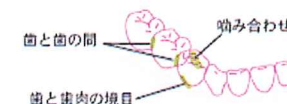


◆歯と歯肉の境目（歯周病予防、改善に効果的なみがき方）は

歯と歯肉の境目に45度の角度にあて、細かく前後に動かしてみがきましょう。



◆プラークのつきやすいところ



フォース歯科

〒007-0813
札幌市東区東苗穂 13 条 1 丁目 2-1
フリーダイヤル: 0120-130-554
<http://www2.snowman.ne.jp>

■診療時間■

月～金曜日 10:00～19:00
土曜日（第1,3,5） 10:00～16:00
休診日: 土曜日（第2,4）・日曜日・祝祭日

