

正しい歯磨き3つのポイント！

中田歯科医院 (JR 神田駅)

TEL/FAX : 03-3865-8080

E-mail : nakadadc@theia.ocn.ne.jp

<ポイント1>

磨くのは歯でも歯肉でもありません

<ポイント2>

まずはつまようじ感覚で突っ込んで！

<ポイント3>

隙間の中で振るわせて！



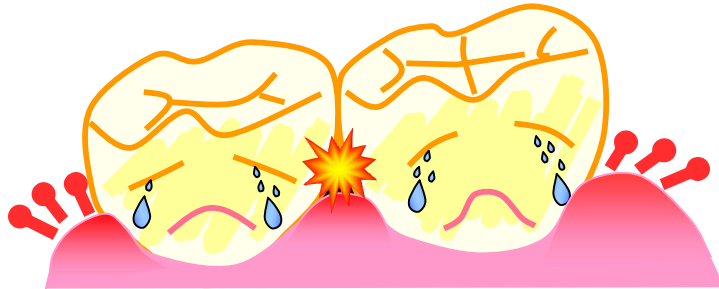
※ “歯磨きはこれで十分”、という訳ではありませんが、まずはこれを実践してみてください。お口の中にさまざまな変化がみられます。

早めに歯科医院で、歯科衛生士から正しい歯磨きの仕方を、体が覚えてしまうまで根気よく教わるようにしてください。

<ポイント1>磨くのは歯でも歯肉でもありません

汚れのたまりやすい場所は歯と歯の間です。“歯磨き”ではなく“隙間磨き”を始めましょう。

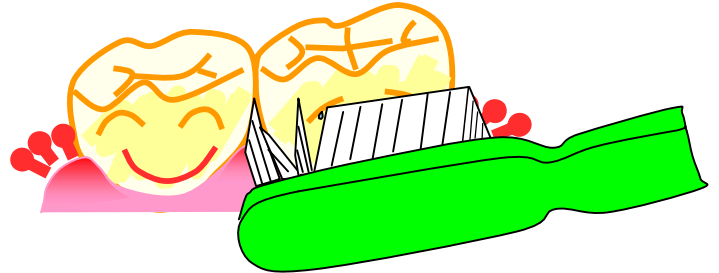
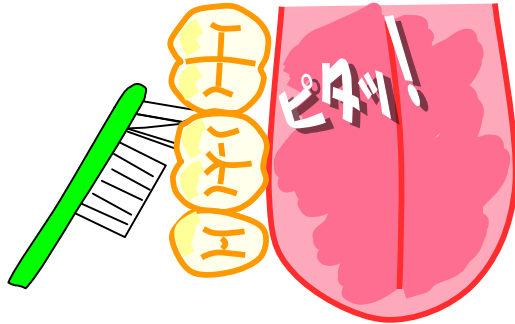
歯周病を引き起こす原因は歯の根元にたまるばい菌です。それが一番たくさん溜まる場所が、この歯と歯の間なのです。ですからそこを徹底的に磨いてばい菌を減らし、この部分をいつも清潔に保っておけば歯肉がむずむずする感じや、腫れている感じも、少しずつおさまっていきます。



<ポイント2> まずはつまようじ感覚で突っ込んで！

歯ブラシが当たらなければ汚れはとれません。まずは歯ブラシの先っぽ部分を、歯と歯の隙間に突っ込みましょう。

汚れが一番たまる場所は歯と歯の隙間でした。その部分に歯ブラシの毛先が当たらなければ、決して汚れはとれません。確実に隙間の中の汚れ（ばい菌）をとるためには、最初から、歯ブラシの毛先を、歯と歯の隙間に突っ込めばいいのです。



<ポイント3> 隙間の中で振るわせて！

“磨く”のではなく、隙間の中で毛先を“振るわせる”のがポイントです。突っ込んだ毛先を隙間から逃がさないように！

歯ブラシの毛先を、歯と歯の隙間に突っ込んだら、その毛先が隙間から逃げ出さないように注意しながら、小刻みに“振るわせ”ます。磨こうとすると、いつの間にか、歯ブラシの動きが大きくなり、気がついた時には隙間に毛先がない、なんてことにもなりかねません。汚れに歯ブラシが当たっていることが大切なのです。そのためには、隙間に突っ込んだ毛先が外に飛び出さない範囲で、小刻みに振るわせるくらいがちょうど良いのです。汚れ（ばい菌）はその程度の力で十分に落ちるのです。

