

発行日 2010年4月1日

恵仁会 通信 (戮力共心) vol.15

発行所：医療法人社団 恵仁会 あすか歯科クリニック
〒085-0052 北海道釧路市中園町10丁目12番地
TEL0154(21)3300 FAX0154(21)3330



〈歯磨きの仕方〉

ブラッシングは高等テクニック！

日本人の98%が毎日みがいている歯。でも悪くなる歯。もちろん、私たちは頑張ってブラッシングしている！しかし実際に、多くの人のブラッシング方法が少し間違っている、雑である、正しく理解していない。歯はもともと一人一人違うため、実は「これが最良の方法！」というも人によって違っている。つまりアナタの歯をキレイにできるプロは、アナタしかいないのだ！これ以上歯を無くしたくない方は、以下のポイントをしっかりおさえ、今日から自分自身のための最高の歯ブラシ方法を開発し、健康な歯と歯ぐきを作っていこう！

良くなるポイント

次の5つが実行できれば、間違いなく歯と歯ぐきは良くなる！1つ1つは極めて簡単なコト。しかしコレを実行するのが、なかなかムズカシイ。つい無意識で、いつも行っている方法に戻ってしまうからだ。歯は十分意識してみがこう！

- 1 鏡を見ながら磨こう
- 2 磨きにくいと思う所から磨こう
- 3 毛先をきちんとあてる
- 4 軽い力で磨く
- 5 小刻みに磨く

みがきにくい所のみがき方

歯と歯の間をみがく

ブラシの横はじの毛を使い、少しだけ押し込むようにしてみがく。みがきにくく虫歯になりやすいので、1本ずつ、ていねいに！隣接した部分を一気にみがこうとして、ブラシの真中を直角にあてたのでは効果が薄い。歯のカーブに沿って、隣接部の右・左とみがく。

歯のつけ根をみがく

毛先の横はじを45度の角度であててみがく。歯周ポケットに効き、歯周病予防には欠かせない。決して力を入れすぎない事！優しく軽く動かせば、歯肉マッサージにもなる。

かみ合わせの部分のみがく

本来なら、みがきやすい所なのだが、虫歯になる率がとても高い。歯のかみ合わせ部分は、思った以上に深い溝があるのだ。そこを勢いよくゴシゴシとやってしまうと、溝に届く前に、毛先は表面を通りすぎてしまう。直角にあてたブラシを、溝の奥まで届かせるつもりで、小刻みにみがく。

