

ブラッシングをマスターしよう

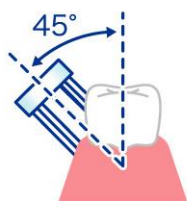
○ブラッシング（歯磨き）の目的は＜歯垢＞を取り除くこと！！

むし歯や歯周病は細菌感染症であり、歯垢（プラーク）にたくさん存在しています。
健康な歯を維持するには正しいブラッシングの技術を身につけることが欠かせません。
根性と力では適切なブラッシングはできないので、是非ともマスターしましょう！

歯磨きの基本

1 か所を 20 回以上、歯並びに合わせて歯磨きしましょう。次の 3 つのポイントに注意することが大切です。

ポイント① 毛先を歯の面にあてる



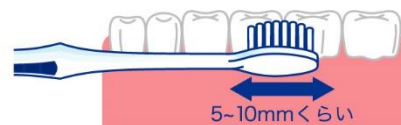
歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目、
歯と歯の間にきちんと当てる。

ポイント② 軽い力で動かす



歯ブラシの毛先が広がらない程度です。

ポイント③ 小刻みに動かす



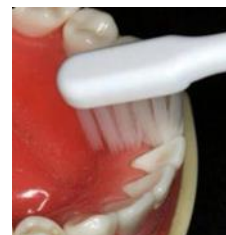
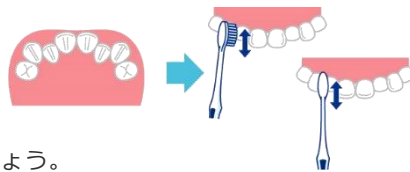
5～10mm の幅を目安に小刻みに動かし、
1～2 本ずつ磨く。

歯磨きの工夫

「歯磨きの基本」を守りながら、ハブラシが届きにくい歯も、工夫して丁寧に歯磨きしましょう。

工夫① 場所によって工夫しましょう！

前歯の裏側は、歯ブラシを縦に持ち、歯ブラシのかかとの部分を
歯と歯茎の境目にあてて、上下に動かします。
歯並びが凸凹なところや磨きにくい所は、
歯ブラシを縦に持ち替えて 1 本 1 本の歯に当てる等、
自分の歯並びに合わせて、歯ブラシの角度を変える工夫をしましょう。



工夫② 順番を決めましょう！

あちこち適当に磨いてしまうと、磨き忘れの所ができてしまいます。
順番を決めて磨くようにしましょう！

工夫③ 磨いた後は舌感でチェック！

磨いた後に歯の表面がザラザラ・ヌルヌルしているのは
磨き残しのしるしです！
表面がツルツルになるまで磨きましょう！

おすすめの歯ブラシ ★)

受付にてお求め頂けます！（ご不明な際は担当衛生士にご相談ください

DENT.MAXIMA (メディアマックス) ¥410

うすさ 2.6mm 超薄型コンパクトヘッド
ヘッドが薄いので頬側面や最後臼歯遠心面も
しっかり毛先を当ててブラッシングできる。

奥まで楽に届くロング&スリムネック
ロングネックで口腔内に入る部分の体積を
極力減らしたため、操作性が高い



使いやすくどんな方にも
おすすめ☆

DENT.EX SYSTEMA (44M) ¥330

狭い歯間部や歯周ポケットに届く、
細くしなやかなスーパーテーパー毛を採用。
独自の毛先形状は狭い歯間部や歯周ポケットに
容易に到達し、歯肉縁下のプラークを除去します。
また、歯肉縁上の平滑面でも優れた刷掃性を示します。



スーパーテーパー毛は、
無理なく歯周ポケットに
届きます。