

## ■歯垢のたまりやすいところは ていねいに!

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐきの境目
- ③ 奥歯のかみ合わせ

かみ合わせの溝は、歯垢が残りやすく菌もむし菌になりやすいところす。



歯垢は、歯と歯ぐきの境目や、歯と歯の間などによく残りがちです。



### ④ 歯並びが凹凸なところ

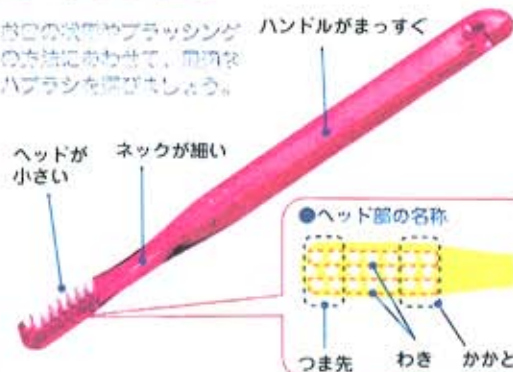
歯並びの凹凸している人は、ハブラシを縦にあて、1本ずつブラッシング。ハブラシの“わき”を使って、すみずみまでみがきましょう。



●ハブラシを縦にあててみがく

## ■ハブラシ選び

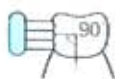
歯の状態やブラッシングの方法に合わせて、適切なハブラシを選びましょう。



## 正しいブラッシングのポイント

### ポイント1 毛先をきちんとあててみがく

- スクラッピング法
- バス法

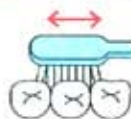
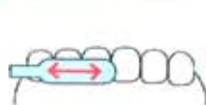


毛先を歯面に90度(直角)にあててみがく



毛先を歯と歯ぐきの境目に45度の角度にあててみがく

### ポイント2 小刻みに動かしてみがく



1~2歯ずつみがく感じで小刻み(1~2ミリ幅)にハブラシを動かす

## ■ハブラシの取扱い

### ●保管方法

使用後は流水下で根元までしっかり洗い、風通しのよいところに保管しましょう。

### ●交換時期

ブラシが開いたり、毛先が磨耗したものは、清掃効果がさがります。ハブラシの交換は“約1ヵ月”を目安に!

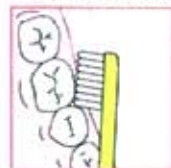


## ■より丁寧にみがくポイント

- ① 奥歯の後ろ側
- ② 奥歯の手前側
- ③ 前歯の裏側



ハブラシの“つま先”を使ってみがきましょう。



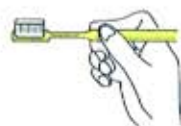
ハブラシの“かかと”を使ってみがきましょう。



ハブラシをたてて1本ずつかきだすようにみがきましょう。

### ポイント3 軽い力でみがく

- ハブラシの持ち方



ベングリップ

150g~200g



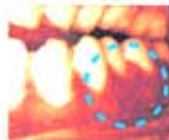
みがく力は150~200グラム程度



ハブラシの持ちかたは、歯や歯ぐきに無理な力がかかりにくい、ベングリップ(鉛筆持ち)がおすすめです。

くまがったブラッシングによってできた傷

### ●歯ぐきの傷



### ●くさび状欠損



汚れを落とそうと力まかせに磨くと、歯ぐきを傷つけた歯を削り取ってしまいます。歯の表面が削られると「知覚過敏」の症状が現れることもあります。

## まとめ知識

むし歯や歯周病予防にもっとも効果的なのは、就寝前のブラッシング!

なかなか時間がとれない場合は、ながら磨きをおすすめします。



●音楽を聴きながら



●お風呂に入りながら



●テレビをみながら