



# おうちでできるセルフケア



## ～ブラッシング～

ブラッシングは力を入れすぎず、優しくじっくりと。力を入れすぎると、みがき残しが増えるうえに歯肉を傷つけます。

歯ブラシは毛先が広がると、歯石が落ちにくくなります。1ヶ月に1本を目安に交換しましょう。

### ●歯ブラシの持ち方

- ・ペンダリップ・・・鉛筆を持つような持ち方で1本ずつ歯面に合わせて細かいところをしっかりみがける。
- ・バームクリップ・・・数本まとめてみがくやり方。力がかかりやすく、効率的にみがく人向けだが、細かい作業は難しい。

ペンダリップ



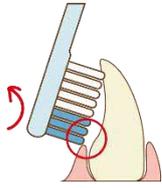
バームクリップ



### ●効果的なみがき方

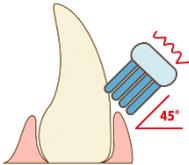
歯みがきの手順を決めておく。歯ブラシの毛先を、歯や歯と歯肉の境目、歯と歯の間に当てる。毛先が広がらない程度の優しい力で小刻みに動かす。

## ★部位別磨き方のコツ



### ① 前歯の裏側

歯ブラシを縦に当てて、汚れをかき出すように磨きます。



### ② 歯と歯ぐきの境目

歯と歯ぐきの境目には段差があり歯垢がたまる原因となっています。

境目に歯ブラシをあてて回転させながらかき出すように磨きます。さらに、その角度のまま軽い力で前後に動かすと、歯周ポケットの歯垢除去ができ、歯周病予防につながります。



### ③ 奥歯の溝

奥歯の咬み合わせ部分の溝は、歯ブラシが届きにくいいため、歯垢がたまりやすくなっています。

小刻みに歯ブラシを動かし入念に歯垢を取り除きます。



### ④ 奥歯の内側

奥歯の裏側をみがく際は、歯ブラシを斜めに45度程度傾けると届きやすくなります。

## ～歯間ケア～

歯と歯の間はブラシが届きにくく、みがき残し多い部分。

デンタルフロスや歯間ブラシを使って、歯垢を落としましょう。

### ●歯間とはぐきの間がせまい人はフロス

デンタルフロスは持ち手のついたタイプと、糸だけのロールタイプがあり、初心者には持ち手のついたタイプがおすすめ。

### ●はぐきの間が広がっている人は歯間ブラシもプラス

歯と歯の間のすき間が広い人は、歯間ブラシがおすすめ。サイズがいくつかあるので、自分にあったものを歯科で教えてもらいましょう。初めは小さいサイズから試してみましょう。

## ★歯間ケアグッズの種類



Y字型



F字型



ロールタイプ



歯間ブラシ

## ～+αフッ素入り歯みがき剤～

歯みがき剤には、歯垢を効率よく落とし、つきにくくするなどの効果があります。むし歯予防には、フッ素入りがおすすです。

フッ素は、歯の脱灰を抑えて再石灰化時に歯を強くする働きがあります。

特に就寝前のブラッシングで使うと効果的です。



## ★選び方

フッ素濃度が高いほうが予防効果は高くなる。1000ppm以上のものを選ぶようにする。

## ★使い方

フッ素を歯全体に届けるように、2分以上しっかりブラッシングする。うがいは少量の水で、1・2回程度、軽く済ませる。使用量の目安は、小学生以上は歯ブラシの2/3以上(1g)。