



歯っぴー通信



2021年
7月

KIDA DENTAL CLINIC 喜田歯科医院

正しい歯の磨き方

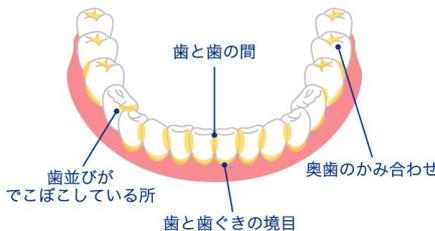
歯みがきの最大の目的はプラーク(歯垢)を落とすことです。

プラークは生きた細菌の塊で、むし歯・歯周病などの原因になりますが、歯と同じような乳白色をしているため、注意してみがかないとみがき残してしまいます。さらに、水に溶けにくく、歯の表面に粘着しているため、うがいでは取り除くことができません。歯みがきによって、このプラークを取り除きむし歯や歯周病などにならないようにすることが大切です。

歯垢(プラーク)が残りやすい場所をチェックして、歯垢(プラーク)を取り除くようにしましょう。

- ・歯と歯の間
- ・奥歯のかみ合わせ
- ・歯と歯ぐきの境目
- ・歯並びがでこぼこしている所
- ・生えている途中の歯

などは、より丁寧に歯磨きしましょう。

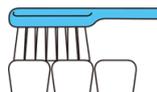


口の状態に合わせて工夫してみがきましょう

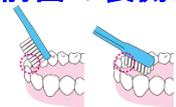
歯みがきには「毛先の当て方」、みがく時の「力加減」、「動かし方」の3つのポイントがあります。この3つのポイントを意識しながらみがきましょう。また、プラークは粘着性が高いので、1ヶ所20回以上みがくようにしましょう。

■ かみ合わせは

かみ合わせの部分は奥から前に歯ブラシを動かしてみがきましょう。



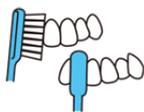
■ 前歯の裏側は



歯ブラシを縦に当ててみがきます。歯ブラシのつま先やかかとを上手に使いましょう。

■ 凸凹歯並びは

凸凹している歯1本1本に歯ブラシを縦に当てて毛先を上下に細かく動かしてみがきましょう。



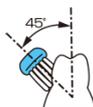
■ 背の低い歯は



歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かしてみがきましょう。

■ 歯と歯肉の境目(歯周病予防・改善に効果的なみがき方は)

歯と歯肉の境目に45度の角度に当て、細かく前後に動かしてみがきましょう。



他にもいろいろな歯のみがき方があります。歯科医師・歯科衛生士のアドバイスを参考に自分に適したみがき方を習得しましょう。

その口の乾きドライマウスかも？

“ドライマウス”とは唾液の分泌量が減って口の中が乾く症状の事です。

原因には **薬の副作用**・**加齢**・**口呼吸**・**喫煙**などがあります。

ではなぜ唾液が必要？

唾液は噛む、飲み込む、話す、味覚といった口の動きを助け歯の表面の細菌や付着物を洗い流し虫歯や歯周病を防ぐ働きがあります。

<ドライマウス対処法>

- ・食べ物をよく噛む(唾液は食べ物を噛めば噛むほど分泌されます)
- ・唾液腺マッサージ

① 耳下腺(じかせん)



耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりのほほに人差し指をあて、指全体でやさしく押します。腹っはい食べ物を想像すると、スツとだ液が出てくるところです。5~10回繰り返します。

② 顎下腺(がっかせん)



顎下腺は、あごの骨の内側のやわらかい部分です。指をあて、耳の下からあごの先までやさしく押します。5~10回繰り返します。

③ 舌下腺(ぜっかせん)



舌下腺は、あごの先のとがった部分の内側、舌の付け根にあります。下顎から舌を押し上げるように、両手の親指でグーツと押します。5~10回繰り返します。

食前の唾液腺マッサージで安全に美味しく食事を楽しみましょう！



喜田歯科医院

吹田市原町4丁目23-4

06-6388-1900



QRコードからHPをご覧ください