

参考

<https://www.lion-dent-health.or.jp/>

<https://www.clinica.lion.co.jp/>

<https://www.systema.lion.co.jp/>

保健だより

歯みがきについて

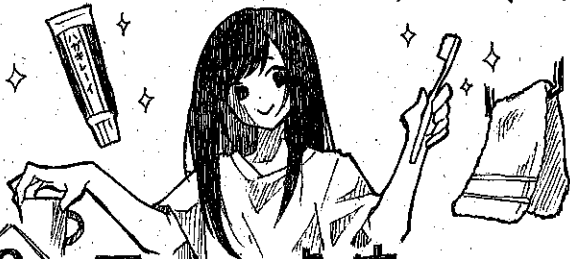
1 歯ブラシでのみがき方基本

◦ 歯みがきの必要性

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。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。歯みがきにおい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。

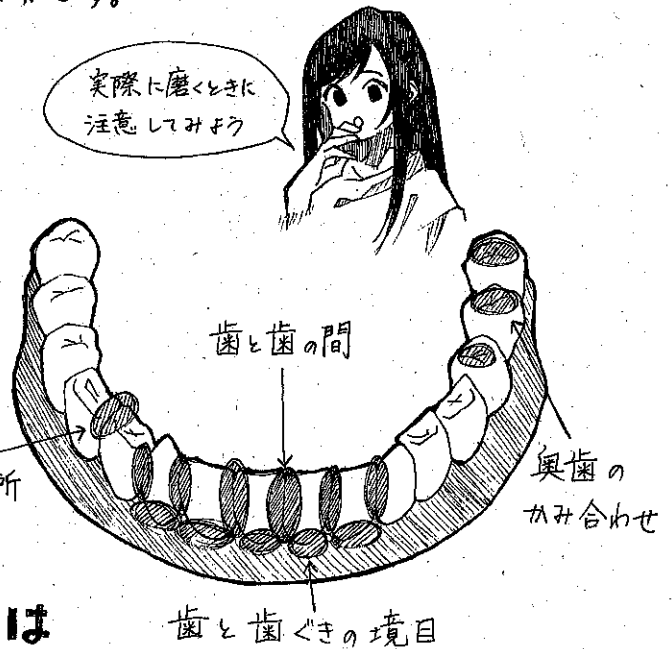


2 正しい歯磨きのポイント

- 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

実際に磨くときに注意してみよう

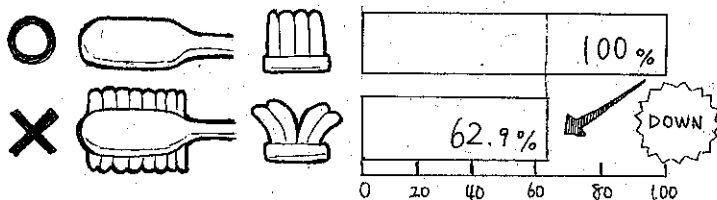


歯並びがでこぼこしている所

3 効果的にケアするなら、ハブラシは1カ月に一度交換しましょう。

- 毛先が開くと汚れの除去効果が約6割に落ちてしまいます。ハブラシを裏側から見て、毛先が横にはみ出していたら、交換の時期。毎月8日の「歯の日」を交換の目安にしてもよいでしょう。

- ハブラシの植毛部の開き具合とプラーク除去率



磨くときにたまた見ておこう。

