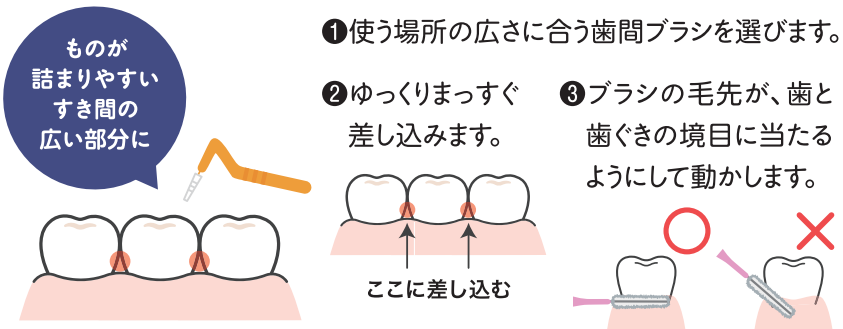


歯と歯の間のみがき方

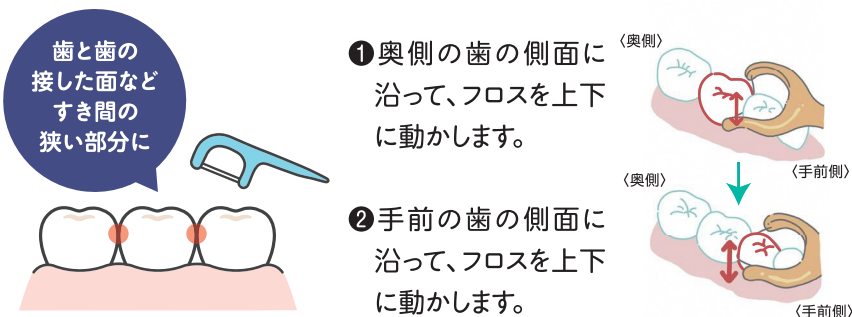
歯間ブラシやデンタルフロスを使用しましょう

歯と歯の間は歯垢がたまり炎症が起こりやすい場所です。歯間ブラシやデンタルフロスなどの歯間清掃補助具を使用しない人は、定期的に使用する人よりも歯周病のリスクが高いことがわかっています。また、歯ブラシの前に歯間清掃補助器具を使用したほうが歯垢の清掃効率が高くなることが報告されています。

歯間ブラシの使い方



デンタルフロスの使い方



歯周病や全身の病気の予防のために
ぜひ定期的な歯科受診に行きましょう！

口腔と全身の健康に関する
エビデンスコラム集

詳しくはこちらをご覧ください→



なぜ必要なの？

お口のケアと歯の治療



保存版



静岡県・静岡社会健康医学大学院大学

3

ブラッシング

正しい歯みがきを行い、歯の汚れを取り除きましょう!

ブラッシングに関する詳しい内容は
こちらをご覧ください→



推奨されている
ブラッシング
方法

	スクラビング法	バス法	フォーンズ法
	90度 小さざみに動かす	45度 小さざみに動かす	90度 くるくる動かす
持ち方	ペンダグリップ 強い力が入りにくい持ち方です	ペンダグリップ	バームグリップ
対象者	すべての方	歯周病の方	幼児や細かい操作が難しい方
みがき方	歯ブラシの毛先を歯に垂直に当て、左右に小さざみに動かしながら1〜2本ずつみがきます。 歯の内側をみがく場合は歯ブラシの毛先を45度にあてましょう(右図)。	歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先を45度に当て、左右に小さざみに動かします。 歯周ポケットが深い場合や歯ぐきから出血がある場合は、やさしくゆっくりみがきましょう。	歯ブラシの毛先を歯に垂直に当て、円を描くように動かします。 歯と歯ぐきの境目に毛先をあてる場合は、強い力にならないように気を付けましょう。
利点・欠点	動かし方が簡単で清掃効果が高く、幅広い年齢層に適しています。	歯周ポケットの中の歯垢を除去でき、歯ぐきのマッサージ効果があります。技術的にやや難しいみがき方です。	動かし方が簡単ですが、細かいところに歯垢が残りやすいため、スクラビング法などによる仕上げみがきが必要です。

歯みがきの回数について

1日2回以上の歯みがきが推奨されています。

最後の食事から夜寝るまでのタイミングとその他の1回、合計2回以上の歯みがきを行いましょう。

歯みがき剤について

フッ化物配合歯みがき剤を使いましょう。

- ・高濃度フッ化物配合(1450 ppm)の歯みがき剤を**歯ブラシ全体(2cm)**につけてみがきましょう(6歳以上)。
- ・フッ化物の効果を高めるため、歯みがきのあとの**うがいは少量の水で1回**にしましょう。

歯ブラシの種類について

ブラシヘッドが小さい歯ブラシを選びましょう。

- 健康な歯ぐきの方 普通の硬さのブラシ
- 歯ぐきに炎症がある方 毛先の柔らかいブラシ

お口の中の状態は一人ひとり異なります。歯科医院でご自身に合ったブラッシング方法や、歯みがきグッズを教えてください。

むし歯や歯周病の予防・早期発見・早期治療のために、ぜひ、定期的に歯科医院を受診しましょう。