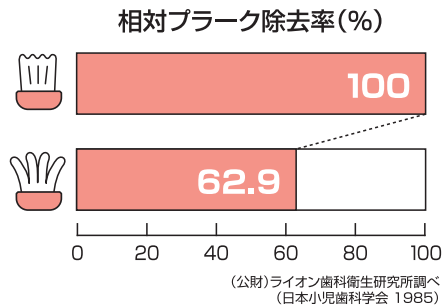


## 歯ブラシの取りかえ時期

### ●歯ブラシの植毛部の開き具合とプラーク除去率

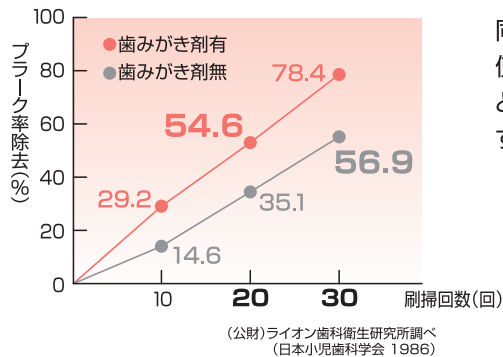


歯ブラシの毛先が開くと、毛先が歯にきちんと当たりにくくなり、効果的にプラークを落とせません。また、毛先が開かなくても長い間使っていると、植毛に弾力がなくなり、よごれの落ち具合が低下します。

歯ブラシの取りかえは1ヶ月に1本が目安です。

## 歯みがき剤の必要性

### ●歯みがき剤使用の有無によるプラーク除去の違い



同じプラークを除去するとき、歯みがき剤を使用しないと30回かかるところ、使用すると20回で除去できます。歯みがき剤を使用することで効率よくプラーク除去できます。

歯科医院などで自分の口の状態にあった  
みがき方の指導を受けましょう。

# 歯みがき方法編

- 歯みがきの目的と大切なこと
- みがき方の基本と工夫
- 歯ブラシ・歯みがき剤の知識
  - 歯ブラシの取りかえ時期
  - 歯みがき剤の必要性

# 歯や歯並びに合ったみがき方でプラーク(歯垢)を取り除きましょう。

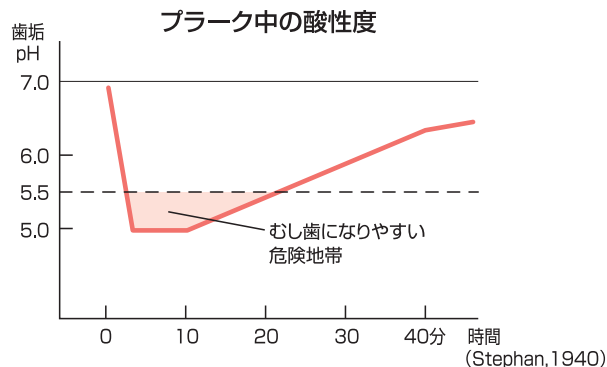
## 歯みがきの目的と大切なこと

### プラークを取り除く

プラーク(歯垢)は、生きた細菌の塊でむし歯・歯周病の原因です。歯と同じ乳白色で水に溶けにくく歯の表面に粘りついているため、うがいではとれません。このプラークを除去することが、歯みがきの目的です。

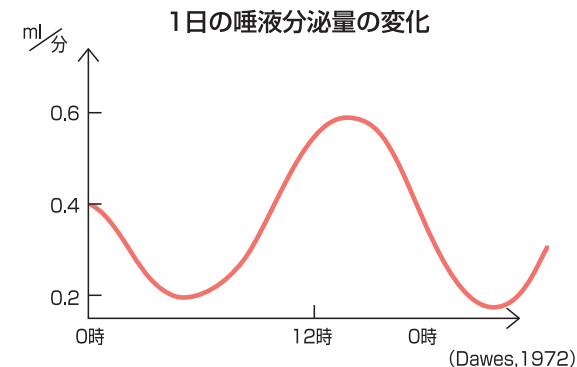


### 食べたならみがく習慣を!



食後、むし歯になりやすい状態が20分以上も続きます。「食べたならみがく」習慣をつけましょう。

### 寝る前の歯みがきはていねいに!



睡眠中は唾液の分泌も少なくなり、自浄作用が低下するため細菌が繁殖しやすい状態になります。とくに寝る前はていねいにみがきましょう。

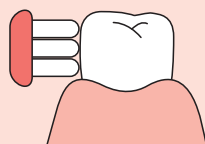
## みがき方の基本と工夫

### プラークのつきやすいところ



### 歯みがきの基本

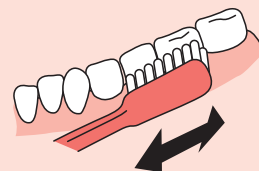
毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんとあてる



150~200gの軽い力(毛先が広がらない程度)でみがく

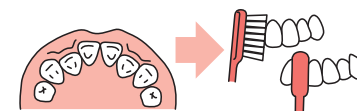


小さざみに動かす(5~10mmを目安に1~2歯ずつみがく)



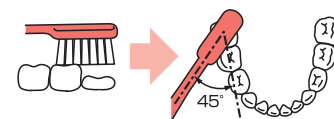
### 工夫

#### ●凸凹歯並びは



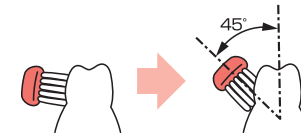
凸凹している歯1本1本に歯ブラシを縦にあてて毛先を上下に細かく動かしてみがきましょう。

#### ●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度の角度にあて、細かく前後に動かしてみがきましょう。

### 歯みがきのポイント

- ① 歯の裏側、表側、かみ合わせの面と分けてみがくようにしましょう。
- ② みがき残しをしないように、順番を決めてみがきましょう。

