

ほけん通信

学校 年 月 日発行

歯ブラシの“使い方”を覚えよう！

指導 丸森歯科医院 院長 丸森 英史 先生

口の中にはさまざまな細菌がいて、その細菌が歯の表面につくすみが「歯こう」です。歯こうがたまと、むし歯や歯肉炎などの病気にかかりやすくなります。それを防ぐために、歯の表面から歯こうを落とすことができるのが「歯みがき」です。

歯みがきのとき、歯ブラシの毛先に力を入れ過ぎたり、大きく動かしたりすると、歯こうがきれいに落ちず、歯や歯肉を傷つけることもあります。正しい力の入れ方や動かし方を覚えましょう。

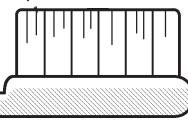
歯ブラシの選び方

「え」(持つところ)

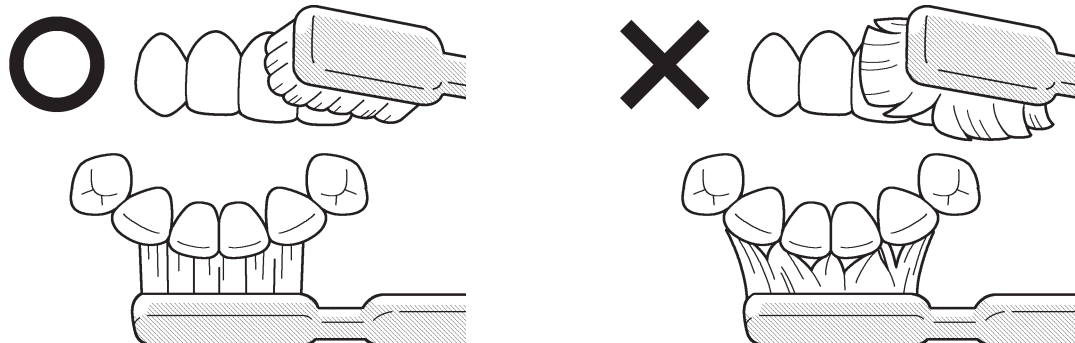
毛(毛先)の部分までまっすぐなもの

「毛先」(みがくところ)

- ・細過ぎず、平らなもの
- ・かたさは「ふつう」のもの



歯ブラシの毛先を歯に当てるときは

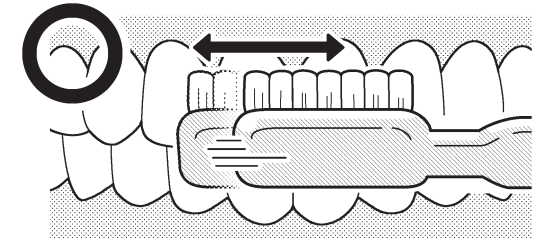


力をあまり入れずに、歯の表面に毛先がまっすぐに当たった状態でみがくと、歯こうをきれいに落とすことができます。

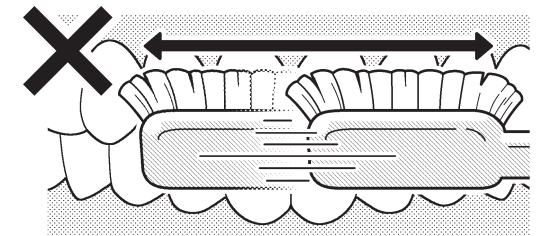
歯の表面で毛先が曲がるほど力を入れてみがくと、歯こうが落ちないだけでなく、歯や歯肉が傷つくこともあります。

歯ブラシの動かし方に注意しよう

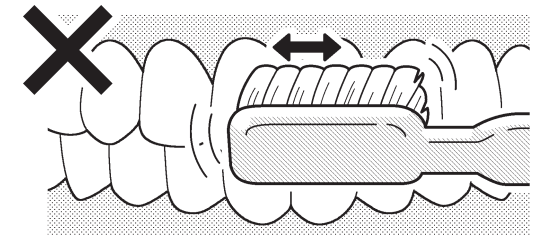
力を入れずに、毛先が歯の表面にまっすぐ当たった状態で、歯1～2本分のはばで小刻みに動かすと、歯こうをきれいに落とせます。



何本もまとめてみがこうとすると、力が入りやすくなり、毛先が曲がって歯こうが落ちにくくなり、みがき残しが多くなります。

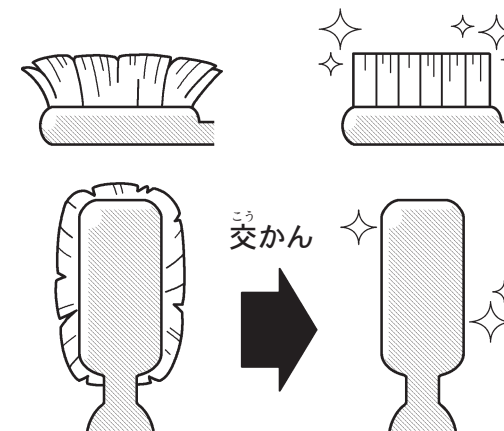


歯ブラシを小刻みに動かしてみがいているつもりでも、毛先が動いていないと歯こうは落ちません。毛先をよく見てみがきましょう。



毛先が曲がったら交かんしよう

長い間使っていると、歯ブラシの毛先が開いてきます。毛先が開いた状態では、歯に毛先をまっすぐに当てられないので、歯こうを落とすことができなくなります。歯ブラシの後ろ側から見て毛先が見えるほど開いていたら、新しい歯ブラシに取りかえましょう。



歯みがきざいは必要？

歯みがきざいを使わなくても歯こうを落とすことはできるので、使わなくても構いません。使う場合は、歯みがきざいの働きで口の中がさわやかな感じになって、歯のすみずみまでみがけていなくても、みがいた気分になってしまうので、注意が必要です。

1回に使う歯みがきざいの量は少しだけにしましょう

