

# さあ！お手入れをはじめましょう

## Q11. どんな磨き方がいいのですか？

- A ひとそれぞれ歯並びやお口の中の環境が違いますので、歯磨きの方法は一律ではありません。ご自分にあった磨き方を見つけてください。また、かかりつけ歯科医でお話を聞かれることもお勧めします。

## かみあわせ

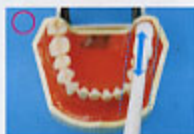
## Q12. かみあわせはゴシゴシ音をたてて磨くのがいいのですか？

- A 後ろから前に元気に磨くとゴシゴシと良い音がして磨いた気になりますが、かみ合わせの溝の中までブラシが届いているかは疑問です。



## Q13. かみあわせを磨くポイントはなんですか？

- A 歯の列に平行にハブラシを入れ、ブラシの毛先がかみ合わせの溝からでないように、小さく動かして磨きます。



## Q14. 少し顔を出した親知らずが磨きにくいのですが

- A 生えかけの歯は他の歯と比べ高さが違うため毛の束が1束だけのタフトブラシを使うと磨きやすくなります。歯並びが悪い部位や、孤立している歯にも効果的です。



# 歯の表側

## Q15. 歯肉の形態によって磨き方を変えるのですか?

- A 歯周病でなくても、年齢とともに歯肉が下がり歯と歯の周りが空いてきます。歯肉の状態によって磨き方を変えることが大切です。

## Q16. 基本的な磨き方を教えてください



- A ブラシを歯に直角に当て2、3本づつ磨くつもりで左右に細かく動かし磨きます。

## Q17. 歯と歯の間の隙間ができたらどのように磨くのですか?



\*ブラシを45度に当てると毛先が自然と歯の裏に入ります

- A ブラシを歯と歯肉の境目に45度に当て、毛先を歯と歯の間に束になるように入れ振動させるように磨きます。

## Q18. 歯と歯の間の隙間が広がったらどのように磨くのですか?



- A 大きく歯と歯の間に隙間がある人は、ブラシを写真のように斜め下から隙間に差し込み振動させて磨きます。歯周の汚れも落とすことができます。  
(歯周ブラシを使用しても効果的です)

歯肉の状態は判りにくいので歯科医院で指導を受けるのもいいですね



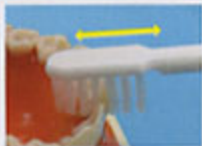
# 前歯の裏側

## Q19. 前歯の裏側は磨いているのに磨けていないといわれます

- A 磨いているつもりでも下の写真のようにブラシがあたっていないかもしれません。



写真のようにブラシを横に入れると、歯と歯の間まで毛先をいれることが難しくなります。



歯ブラシを正面から入れても、毛先が裏面にあたらなければ歯の傾きが磨けません。

## Q20. 前歯の裏側にブラシを当てるのが難しいのですが

- A ブラシを歯と歯肉の境目まで入れて下の写真のように当ててみてはいかがでしょうか。歯肉に当たっても痛くないやさしい力で小刻みに動かしながら磨きます。

歯ブラシ使用箇所



歯ブラシをしっかり逆立ちさせてブラシの先を使って磨く方法



歯ブラシをしっかり逆立ちさせてブラシの面を使って磨く方法



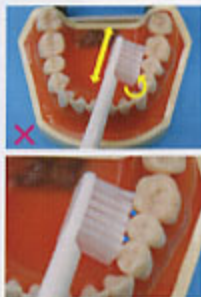
ブラシのかかとを使って磨く方法

磨きやすい方法で磨いてくださいね



# 奥歯の裏側

## Q21. いくら磨いても奥歯の裏側の歯間がつるつるに磨けません



- A** 特に下の奥歯の裏側は、舌があり歯磨きが難しく歯垢が残りやすい部位です。

歯ブラシを歯の列に合わせながら前後に大きなストロークで磨いたり、下から上にかき上げるように磨くと歯と歯の間（▲）にブラシが入らなかったり、歯と歯肉の境目にブラシが当たらないことがあります。

## Q22. 奥歯の裏面がつるつるになる磨き方はありますか？



- A** ブラシの毛先を歯軸に対し斜めに入れ、歯と歯肉の境目にブラシが当たっている感覚を確かめながら、歯と歯の間からブラシの束が出ないように、小さく小刻みに磨きます。



- A** 歯ブラシをたてに入れ、舌をよけながら歯と歯肉の境目にしっかり毛先を当て、1本ずつ磨きます。



- A** 歯と歯の間のブラシが当たりにくい部位は、ブラシの角（I）が当たるようにブラシの頭を振り、角度を調整しながら磨きます。

磨きやすい方法で磨い下さいね

