

歯ブラシの持ち方・ブラッシング圧

Q8. 歯ブラシはどんな持ち方がいいのですか？

- A 歯ブラシの持ち方は、握って持つ方法と、鉛筆持ちの2種類があります。どちらの持ち方でもいいのですが鉛筆を持つように持ったほうが、歯や歯肉に無駄な力が入りにくいでしょう。



Q9. ブラッシング圧はどれくらいがいいですか？

- A 毛先が広がらない程度の力(200g)を目安にします。1.2週間でブラシが広がる人は、ブラシの圧が強すぎるのかもしれませんが。



強すぎます

毛先がつぶれた状態



毛先がしならないように

毛先が大きくなりすぎず当たっている状態

Q10. ブラッシング圧が強いと歯や歯肉を傷めるのですか？

- A ブラッシング圧が強いと、歯肉を傷つけたり歯を削ってしまいます。歯肉が下がり歯根が露出されると、冷たいものがしみたり、ハブラシの毛先があたるだけで痛みを感じる「知覚過敏」の症状が現れることがあります。

