

＼／  
マメ知識  
／＼  
歯とお口の  
のハハ

DENTAL



NEWS  Vol.003  
デンタルニュース

# ブラッシング

- 正しいブラッシング
- フonz法 ~歯の表面をみがく
- バス法 ~歯周ポケットを狙い撃ち!
- スクラッピング法 ~1本1本、小刻みに!
- 歯ブラシを選ぶ



## 正しい 磨き方

①

# 正しいブラッシング

歯みがきをしているのに虫歯になってしまう人がいます。その原因は、歯についた歯垢をしっかりと取り除けていないからかもしれません。

それぞれの歯の場所・形に合わせて正しくブラッシングをし、虫歯を予防し、健康で美しい歯を保ちましょう。

## ブラッシング、いろいろ

虫歯や歯周病の大きな原因は、みがき残しの歯垢です。

歯はそれぞれの生えている場所、形などによって、歯垢がたまりやすいところが異なります。それぞれの歯に合わせたブラッシング方法があります。

例えば「フonz法」は歯の表面を、くるくると円を描くようにみがきます。「バス法」は歯周病や歯肉炎を防ぐのに適していますし、「スクラッピング法」は歯と歯、歯と歯ぐきの中の歯垢をおとすのにピッタリです。

では、それぞれのみがき方を詳しく見てみましょう。

## 歯みがきの基本

### ①毛先を歯の面に当てる

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきのさかいめ、歯と歯の間に当てます。

### ②軽い力で動かす

歯ブラシの毛先が広がらない程度が目安です。

### ③小刻みに動かす

5～10mm幅になるように動かします。

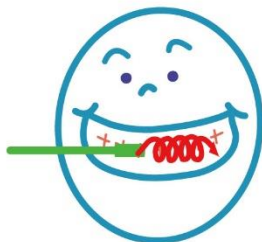


## 🦷 フォンズ法 歯の表面をみがく

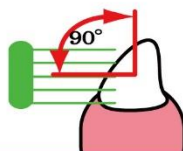
歯の表面をみがくのに適した「フォンズ法」は、マッサージ効果も期待でき、広い面をきれいにするのが得意です。歯磨き剤はつけずに、ブラシは毛列3～4列の、やや軟らかい毛のものが良いでしょう。誰でも無理なく簡単にできるので、子どもの歯みがきにもよい方法です。歯肉炎の予防にも効果があります。

### みがき方

- ① 歯を軽くかみ合わせ、歯肉をむきだし、歯ブラシの先端を歯肉に当てます。



- ② 歯の面に、直角に円を描くように動かします。



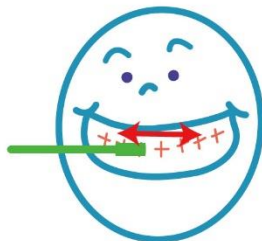
## 🦷 バス法 歯周ポケットを狙い撃ち!

歯と歯ぐき 사이의溝(歯周ポケット)には歯垢や歯石がたまりやすく、細菌の巣になり、歯周病・歯肉炎の原因となります。「バス法」は少々難しい磨き方ですが歯肉マッサージ効果もあり、歯周病予防にはオススメです。歯ブラシを強く握り締めて動かすと、歯ぐきを痛めてしまいますので、指3本ほどで軽く握り締めて上下左右に動かすと良いでしょう。

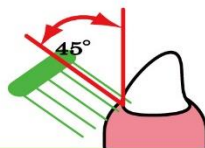
歯ブラシを選ぶときは、柔らかめの毛のものが良いでしょう。

### みがき方

- ① 歯と歯ぐきの境目に、約45度の角度で歯ブラシの毛先を入れ、上下左右に細かく歯ブラシを動かします。



- ② 効果がなくならないように、毛先が歯と歯ぐきの境目から離れないようにしましょう。



# 正しい 磨き方

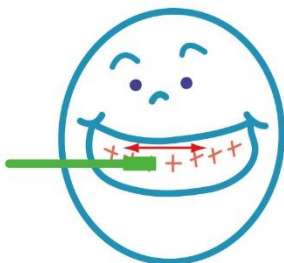
②

## スクラッピング法 1本1本、小刻みに!

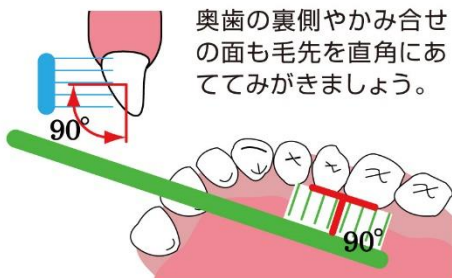
スクラッピング法は、ブラシの先端を歯に直角にあて、小刻みに振動させるみがき方です。大きく動かすと毛先が寝てしまいますので、毛先を立て、軽い力で細かく動かすようにみがきます。歯肉マッサージ効果もありますが、毛先を使って磨くので、あまり硬い毛の歯ブラシを使うと歯肉を傷めてしまう恐れがあります。歯みがき剤は使わないか、米粒大くらいの少量でみがくのがオススメです。

### みがき方

- ① 歯ブラシの毛先を、歯の面に直角にあてます。力を入れすぎないように、軽い力でみがきます。



- ② 毛先を立てて小刻みに左右に動かしてみがきます。



奥歯の裏側やかみ合せの面も毛先を直角にあててみがきましょう。

前歯の裏側は歯ブラシを縦に入れて1本ずつみがきましょう。

### スクラッピング法のポイント

- ① 必ず毛先を使う
- ② 歯の面に直角に当てる
- ③ 力を入れないでこする
- ④ みかけた気になるので、歯みがき剤をなるべく使用しない



間違ったブラッシングは歯を削ったり歯ぐきを傷つけるよ。

定期的に歯科でのチェックも必要だよ!!



## 選び方の コツ

①

# 歯ブラシを選ぶ

歯ブラシ売り場にはたくさんの種類の歯ブラシが並び、どれを選んでよいか迷ってしまうかもしれません。選び方のコツを知り、自分に適した歯ブラシでしっかりと歯をみがくことが大切です。

## 歯ブラシの毛の硬さ

歯ブラシの毛の硬さには「かため」「ふつう」「やわらかめ」の3種類があります（メーカーによっては別の呼び方があります）。

毛先の硬いものは、歯の表面から汚れを落とすのに向いています。

毛先のやわらかいものは、歯の表面の汚れを落とすのには向いていませんが、歯ぐきのマッサージをするようなみがき方や、歯と歯ぐきの汚れを、歯ぐきに優しく落とすのに向いています。汚れを落としたい歯に合わせて歯ブラシを選びましょう。異なる硬さの歯ブラシを使い分けるのもオススメです。



## ヘッドの大きさ

各メーカーからさまざまな種類のものが登場しています。

幅広のものは歯の表面を磨くのに効果的ですし、小さめなものは奥歯や細かいところまでよく届きます。

## 選び方の コツ ②

### 🦷 毛先の形状

- 角度をつけて、奥歯に届くようにしています。奥歯以外をみがくときには、少しみがきにくいことも。



- 山切りカットは、歯と歯の間をみがくときに便利です。



- 毛先が極細のものは、歯周ポケットの汚れをとるのによいです。



### 🦷 歯ブラシの寿命（買い替え時期）は？



歯ブラシは1～2ヶ月に1回を目安に取り替えましょう。強くみがき過ぎている人や1日に何度もみがいてる人は、歯ブラシが傷むのがもう少し早いかもしれません。毛先が開いてしまった歯ブラシは早目に取り替えてください。

毛先が広がり、歯ブラシの後ろから見て、毛先が横からはみ出て見えるようであれば買い替え時です。

## 🦷 電動歯ブラシ

電動歯ブラシは、振動や回転、電源の仕組みやパワーなどにより、高価なものから安価なものまで、さまざまなものがあります。

電動歯ブラシは、手で磨くよりも回転数が多いため、強く押し付けると、歯を傷めたりしますので、注意しましょう。



### ◆大きく分けて3種類◆

#### ① 電動ハブラシ

ブラシが電気で振動あるいは回転するもの。

#### ② 音波ハブラシ

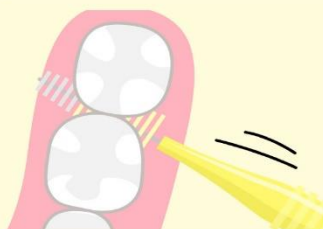
ブラシが高速で振動する。

#### ③ 超音波ハブラシ

ブラシのヘッドから超音波の振動が発生する。

## 🦷 歯間ブラシ

「歯間ブラシ」は、補助的な清掃用具として歯ブラシでは取れない歯と歯の間の歯垢を取ります。上手に活用することにより、歯ブラシの届かない部分からプラークを取り除くことができます。



ここに使うと便利

- ・ブリッジの下
- ・一番奥の歯の後ろ側
- ・歯が抜けたままになっているところ
- ・入れ歯のバネの部分

### ◆使い方◆

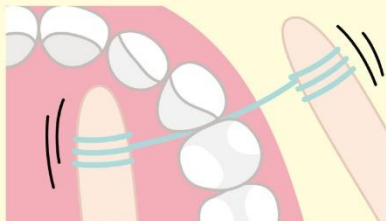
- 歯のすき間に合う歯間ブラシを選びましょう。  
※すき間のない人はデンタルフロスを使うと良いでしょう。
- 歯間ブラシを動かす向きに気をつけてみがきましょう。
- 一隣接面につき3方向に向きを変えて清掃します。
- 歯間ブラシの毛先が、歯と歯ぐきの境目に当たるようにして動かします。  
※狭い所に急いで挿入すると歯肉を傷つけます。  
ゆっくりまっすぐ差し込んでください。

## 歯間の 掃除

### 🦷 デンタルフロス

「デンタルフロス」は、ナイロンなどの繊維をあわせて作られた、歯間掃除用の細い糸です。歯間部に入れやすいようワックスのついたものや、ホルダー付きの持ちやすいものもあります。

デンタルフロスは歯間部に無理に入れたり、力を入れて動かし過ぎると、歯ぐきを傷つけてしまうこともあるので注意しましょう。



#### ◆使い方◆

- ①デンタルフロスは、30～40センチぐらいの長さに切って両手の中指か人差し指に巻きつけて使います。
- ②フロスを歯間部に滑らせるように入れ、両側の歯の側面に沿わせて動かし歯垢を取り除きます。

DENTAL NEWS

Vol.003

ブラッシング