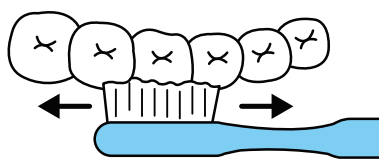
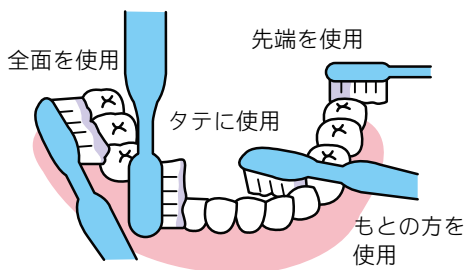


歯ブラシの使い方例



毛先が離れないようにしながら
1mm程度のストロークで左右に
小さざみに動かします



90°の角度で押しあて
歯と歯肉の間に毛先
を入れます

○スクラッピング法（歯ぐきに炎症のない人におすすめ）
毛先を歯に90度にあて軽い力（200グラム程度）で小刻みに一本ずつ磨く。歯の奥歯は歯ブラシのつま先で、中央は歯ブラシの脇で、手前と内側は歯ブラシのかかとで磨きましょう。噛み合わせはかき出すように磨いてください。左右の糸切り歯は歯ブラシを立てて磨いてください。

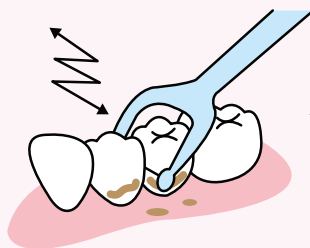
* 歯間ブラシ、デンタルフロスなど歯と歯の間も磨くと効果的です。

歯間ブラシ



短い針金の周囲にブラシをつけたものです。歯ブラシの毛先が入りにくい歯と歯の間、歯茎の近くをキレイにします。隙間に入れて前後させると、かなりの歯垢や食べかすが取れます。

デンタルフロス（糸ようじ）

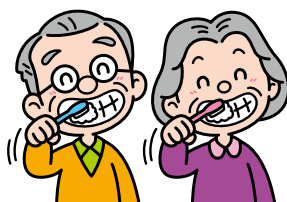


ナイロンの糸を歯と歯の間に滑らせるように入れて、歯垢や食べかすを取り除きます。歯と歯の間が狭い人にオススメです。

歯周病になっていないかチェックしてみましょうか？

歯周病になるには様々な原因がありますが、歯周病進行の一番の原因は歯垢・歯石です。これらをきちんと取り除くことで歯周病の進行を防ぐことができます。歯磨きをしっかりと自分の歯を守りましょう。

- 歯肉の色が妙に赤っぽかったり紫がかったり
- 歯と歯の間の歯肉が丸く、腫れぼったい
- 歯肉が退縮して歯と歯の間にすき間ができてきた
- 前より歯が長くなった気がする
- 歯の表面を舌でさわるとザラザラする
- ブラッシング時などに歯肉から出血しやすい
- 起床時に口が苦く、ネバネバして気持ちが悪い
- 堅いせんべいを思いっきり噛み砕く勇気はない
- グラグラする歯がある
- 年のせいか口が臭ってきた気がする



チェックしてどうでしたか？

一つでも当てはまれば歯科医院へ行って診てもらいましょう。