



たかが歯ブラシ、されど歯ブラシ

お口の中におこる病気の“歯周病”と“むし歯”はどちらもプラークが大きな原因になっています。したがってプラークを落とすことが“歯周病”と“むし歯”を予防することに直結します。プラークを落とす方法はなんと言っても「**歯みがき**」 色々な補助用具はありますが、お口の中全体をきれいにするには、まずは歯ブラシで磨けるレベルを上げていきましょう！

【磨き方】手順1 歯ブラシを少し倒してみがく



【磨き方】手順2 歯ブラシを歯ぐきに沿わせた状態で隣の歯間部へ移動させてみがく



【歯ブラシの選び方】

時間	磨き方	歯ブラシタイプ
3分以上	角度をつけている	小型・コンパクト
	角度づけが苦手	極細毛
3分未満	力が強い	大型・幅広
	角度づけが苦手	縦に見てドーム型
	ストロークが大きい	横から見て長さ
		太さミックス

NHK あさイチ HP より 高柳篤史先生ご提供資料

左の表を見てご自身で歯ブラシを選ぶ時の参考になればと思います。しかしながら いつも皆様にご提供させていただいている歯ブラシの選び方と違うところがありますが、私達スタッフ一同は、皆様一人一人のお口の中の状態や、ブラッシングの癖、生活習慣などを考慮して歯ブラシを**処方**させていただいております。すべてが歯ブラシ次第とも言えます。歯ブラシで変わるのです。だからこそ「たかが歯ブラシ、されど歯ブラシ」です。

歯科衛生士として一番お伝えしたいことを取り上げてみました。(M)	たかさんの種類の「はみぎ」は売ってないので自分に合ったのを買ってほしいです。(W)	中高年のみならず、歯周病と根面虫歯注意です。(M)	鏡をみて、歯ブラシが当たっている場所を確認するのが大切です。(H)	初ドーム型の歯ブラシ使用中。まだ慣れないので、お返答ありがとうございます。(B)	
歯ブラシを少し倒して少し刻みに動かしてブラッシングは難しいので根元よく頑張りたいです。(A)	歯ブラシの選び方を見て自分の歯ブラシを見直したいです。(M, Y)	ご自身の口の中にも、歯ブラシを使うこともすごく大切です。(H, N)	毎日使うものなので自分に合う歯ブラシ見つけてほしいです。(Y)	「磨き方」をぜひ学習します。(A)	