

# 正しい歯磨きのポイント

令和4年6月15日発行

歯科・口腔外科

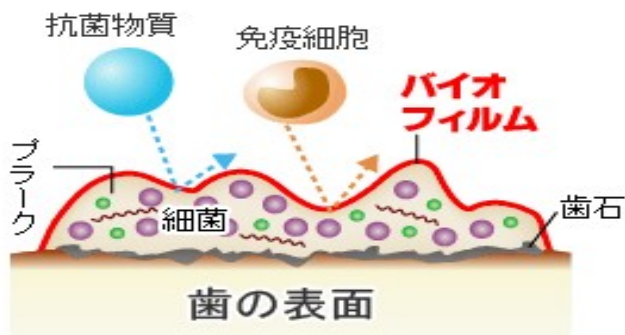
『体の健康はお口の健康から！』 正しい歯磨きで、体の健康を守りましょう！

## ① 歯と歯肉の境目を重点的に磨く



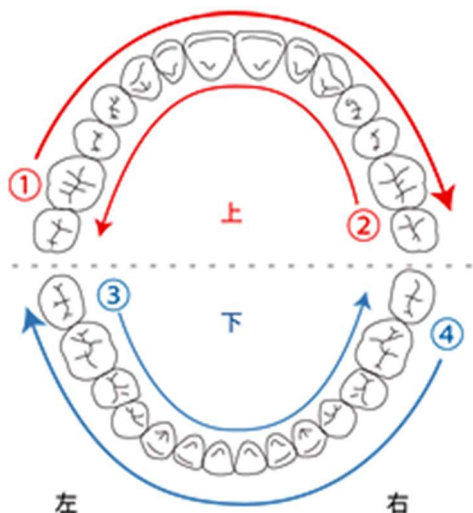
歯周病は、歯の真ん中からではなく歯と歯ぐきの境目から始まります。歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に当たるのを確認して磨きましょう。

## ② 時間をかけて丁寧に磨く



歯周病の原因となる歯垢は、バイオフィルムという膜に覆われて歯に付着しているため、ササっと簡単に磨いただけでは取り切れません。もちろん洗口液でもとれません。歯ブラシで、じっくり丁寧に時間をかけて磨きましょう。

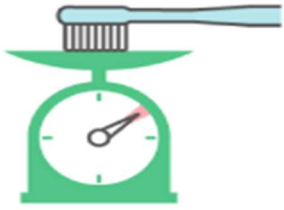
## ③ 磨き残しがないように順番を決めて磨く



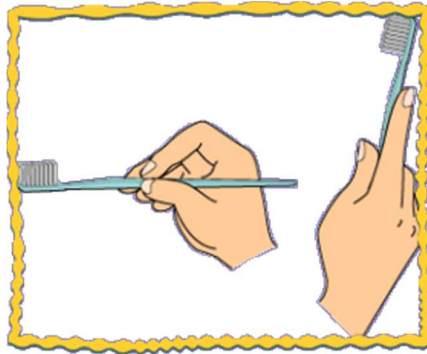
適当に磨いていると、自分の不得意な部位は磨けていないことがあります。もしかしたら何週間も磨けていない部位があるかもしれません。磨く順番を決めて、磨き残しの無いようにしましょう。

裏面に続きます

#### ④ 強い力でゴシゴシ磨かず、軽い力で磨く



150g~200gの軽い力  
(毛先が広がらない程  
度)で磨く

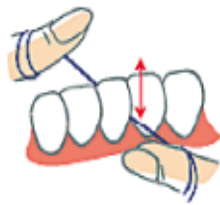


強く磨くと歯が削れたり、  
歯肉が減ってしまうことが  
あります。  
鉛筆を持つように歯ブラシ  
をもって、手首の動きだけ  
で磨きましょう。

#### ⑤ 歯と歯の間の隙間は歯間ブラシ、フロス、糸ようじを使って磨く



フロスの使い方

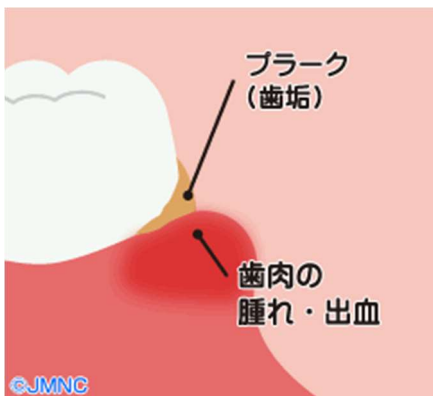


歯間ブラシの使い方



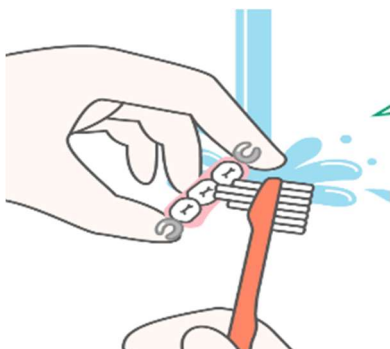
歯と歯の間の隙間は歯ブラシでは  
磨けません。隙間の大きさに合っ  
た歯間ブラシやフロス、糸ようじ  
を使って掃除しましょう。

#### ⑥ 出血しても磨くのをやめないで



出血の原因は、歯垢の付着によって歯肉が  
炎症を起こしているからです。出血するの  
を怖がって磨くのをやめてしまうと、いつ  
までたっても出血は治りません。  
腫れている歯肉を傷つけないように注意し  
て、丁寧に磨いて下さい。

#### ⑦ 入れ歯を入れている人は必ず外して、入れ歯と自分の歯を磨く



入れ歯の内側や、部分入れ歯と隣り合っ  
ている歯は、とても汚れていて、入れたまま磨い  
てはきれいになりません。  
食後は必ずはずして、入れ歯と自分の歯を  
別々に磨きましょう。