

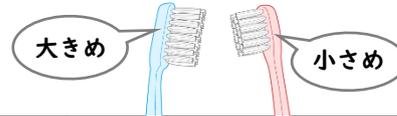


目指せ！ 歯のお手入れマイスター

歯みがきについて

(1) 歯ブラシの選び方

▼ヘッドの大きさ



	メリット	デメリット
大きめ	広い範囲を磨くことができるため 時間がないときに便利	細かい部分にブラシが届かず 磨き残しが出やすい
普通	標準的な磨き心地でサイズ選びに 悩んだときにオススメ	小さめヘッドほど小回りがきかず、大きめヘッドほど広範囲は磨けない
小さめ	小回りがきくため細かい部分まで しっかり磨くことができる	歯みがきに多少時間がかかる

▼毛の硬さ

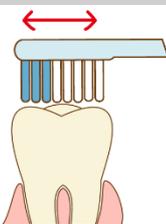
	メリット	デメリット	おすすめな人
かため	歯垢を落としやすい	<ul style="list-style-type: none"> 力を入れて歯みがきをすると歯ぐきに負担がかかる 歯のカーブした部分に届きにくく、細かい部分が磨きにくい 	<ul style="list-style-type: none"> しっかりした磨き心地を求める方 歯ぐきが健康な方
ふつう	適度な硬さで歯垢を 落としやすい	特になし	歯ぐきが健康な方
やわらかめ	歯や歯ぐきに負担を かけにくい	<ul style="list-style-type: none"> ネバネバした歯垢を落とすに時間がかかる 歯みがきの力が強いと劣化しやすい 	<ul style="list-style-type: none"> 歯ぐき下がりが気になる方 歯ぐきが腫れている方

(2) 歯みがきの3つの基本



歯ブラシは「えんぴつ持ち」で毛先を歯面や歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目にきちんと当てましょう。

歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力
(150g程度)で動かしましょう。



1～2本に歯ブラシを当てて、小刻み(5～10mm程度の幅)に1か所あたり20往復を目安に動かしましょう。

歯磨き粉の使い方

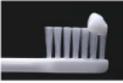
フッ素入の歯磨き粉を使ってむし歯を予防しましょう
～フッ素ってなに？～

- ①歯の質を強くしてむし歯を予防
- ②むし歯菌の働きを弱める
- ③歯の表面を修復する



市販の歯磨き粉ではフッ化物の濃度が500～1,500ppm
のものが販売されています。1,000ppm以上のもは必ず
濃度がパッケージ等に記載されていますが、1,000ppm以
下のものは記載されていない場合があります。

6歳未満では、必ず1,000ppm以下のものを使用しましょう。

年齢	使用量 (写真は約2cmの歯ブラシ ²⁾)	フッ化物濃度	使用方法
歯が生えてから2歳	米粒程度 (1~2mm程度) 	1000 ppmF (日本の製品を踏まえ 900~1000 ppmF)	<ul style="list-style-type: none"> ・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・1000 ppmFの歯磨剤をごく少量使用する。歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい。 ・歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。 ・歯みがきについて専門家のアドバイスを受ける。
3~5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 	1000 ppmF (日本の製品を踏まえ 900~1000 ppmF)	<ul style="list-style-type: none"> ・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 ・子どもが歯ブラシに適切な量をつけられない場合は保護者が歯磨剤を出す。
6歳～成人・高齢者	歯ブラシ全体 (1.5cm~2cm程度) 	1500 ppmF (日本の製品を踏まえ 1400~1500 ppmF)	<ul style="list-style-type: none"> ・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 ・チタン製歯科材料が使用されていても、歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。



(日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会)

歯と歯の間のお手入れ

(1) デンタルフロスの使い方

- ①鏡で確認しながら歯と歯の間にゆっくりと小さくノコギリを引くようにしながら入れます。(勢いよく入ると歯肉を傷付けてしまうので注意しましょう。)
- ②中まで入ったら、歯の面に沿わせて上下に動かしながら前と奥の歯の両方の面のプラーク(歯垢)を取り除きます。
- ③ゆっくりと小さく動かしながら取り出します。

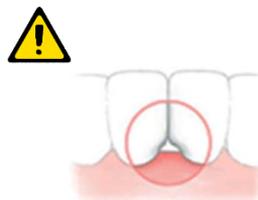


ホルダータイプやひもタイプがあります。
使用しやすいものを選びましょう。



(2) 歯間ブラシの使い方

- ①鏡で確認しながら、えんぴつ持ちで歯間にゆっくり挿入します。
(勢いよく入ると歯肉を傷付けてしまうので注意しましょう。)
- ②優しく2~3回往復させプラーク(歯垢)を取り除きます。
- ③ゆっくりと取り出します。



様々な太さの歯間ブラシがありますが、サイズが合わない歯間ブラシを使用していると歯が削れてしまったり、歯肉が退縮してしまいます。歯間に抵抗なく挿入でき、動かす時にきついと感じない程度の太さを選びましょう。

