

## 歯磨きについて

チョコレートを食べたときに、自分でできるむし歯予防といえば「歯磨き」ですね。歯磨きはお口の中にある歯垢(プラーク)を取り除くための行為です。基本をしっかり踏まえて、上手に効率よく歯垢を除去する方法を考えてみましょう。

### ★あなたの磨き方は大丈夫？

歯垢は歯ブラシの毛先が当たった部分だけ落とすことができます。ですから、あなたの歯の磨き方では、もしかすると、きちんと歯垢を落とすことができていないかもしれません。間違った歯磨き法では、毎食後、いくら長い時間磨いていても歯垢を落とすことができません。歯科医院では、歯科衛生士さんがあなたの磨き方を丁寧にチェックしてくれます。是非聞いてみましょう。

### ★力を入れすぎていませんか？

あなたは、強い力でゴシゴシと歯磨きしていませんか？こうしないと磨いた気がしないし、歯垢も落ちないって？いいえ、歯垢は強い力で磨いた時よりも軽い力で磨いた方が歯垢の除去率が高いという実験結果が出ています。磨く力が強すぎると、歯に当たった歯ブラシの毛先が開いてしまうため歯と歯の間の歯垢が落ちないのです。逆に、やさしく毛先を小刻みに動かせば歯と歯の間にブラシが入り込み、歯垢を効率よく落とすことができます。強い力のゴシゴシ磨きは、歯肉を傷つけたり、歯が削れたりすることもあります。

### ★プラークのつきやすい所

プラークのつきやすい所は、歯磨きする時に磨き残しやすいところですよ。これらの場所はむし歯や歯周病になりやすいので、特に丁寧に磨きましょう。

- ① 歯と歯の間
- ② 奥歯の噛み合わせ
- ③ 歯と歯肉の境目
- ④ 歯並びが悪くデコボコしている所
- ⑤ 背の低い歯

### ★歯磨きのポイント

歯磨き法の基本には3つのポイントがあります。このポイントを押さえて、正しく効率の良いプラークコントロールをすれば、チョコを食べても大丈夫。

- ① 歯ブラシの毛先をきちんと当てて磨く。
- ② 軽い力で磨く。
- ③ 歯ブラシは小刻みに動かして、磨き残しのないよう、全部の歯にあたるように磨く。

お口の症状や目的にあった薬用効果のある歯磨き粉を使用すると、さらに効果的に効率よく歯垢を除去することができますよ。

歯科では歯磨き指導もしています。

