

基本をおさらい！



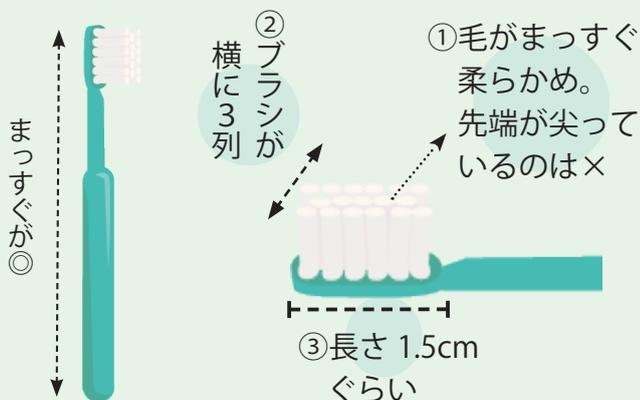
正しい歯磨きのポイント大公開！

最新の調査によると、日本人のむし歯のある割合は、40代でなんとほぼ**100%**という報告もあるそうです。毎日やっている歯磨きも、正しく磨くということになると、なかなかきちんとできている人は少ないもの。ここでは、「正しい（効率の良い）歯磨き」についておさらいをしましょう！

1 自分に合った歯ブラシを選ぶ

GOOD

当院でオススメしているのはコレ！



2 むし歯予防に役立つ“フッ素”を味方に！

歯科先進国のスウェーデンでは、すでにむし歯予防の常識である「フッ素」。ポイントは、歯磨き後に**口内にフッ素を残す**ことです！

①フッ素配合の歯磨粉を歯ブラシにたっぷり使う（目安は1.5cm～2cm）

②磨いた後は、口を「ゆすがない」

歯磨きした後「ゆすがない」という予防法。初めて聞く方は驚かれますが、使用することで、通常の歯磨きと比較して予防効果は**40%以上**アップするそうです。ぜひ実践しましょう。

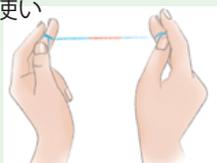
※お子さんのフッ素の使用は、上手につばが吐き出せるようになってから使しましょう。

3 補助器具（歯間ブラシフロスなど）を使う

自分に合った補助器具を使うことで、約**90%**の歯垢が取り除けるといわれます。サイズや使い方のコツなど、補助器具の選び方は人それぞれによって異なりますので、歯科衛生士にお気軽にご相談ください。

■デンタルフロス

①人差し指を使い
しっかり固定



②U字のイメージで
側面に沿わせませす



■歯間ブラシ

歯間にまっすぐ差し入れ
何往復か動かします



まとめ



むし歯予防の常識は、年々進化していきます。一方で、歯磨きには「その人の長年の癖」が現れるもの。ブラシ圧が強すぎて歯の根元が削られていたり、思わぬ磨き残しがあったり…。歯科衛生士は、患者さんの歯磨き方法を観察し、お一人おひとりに合ったアドバイスを最新の知識とともにお伝えしますので、一緒に「正しい歯磨き」を見つけていきましょう。診察の際は、ぜひ現在使用中の歯ブラシをお持ちください。