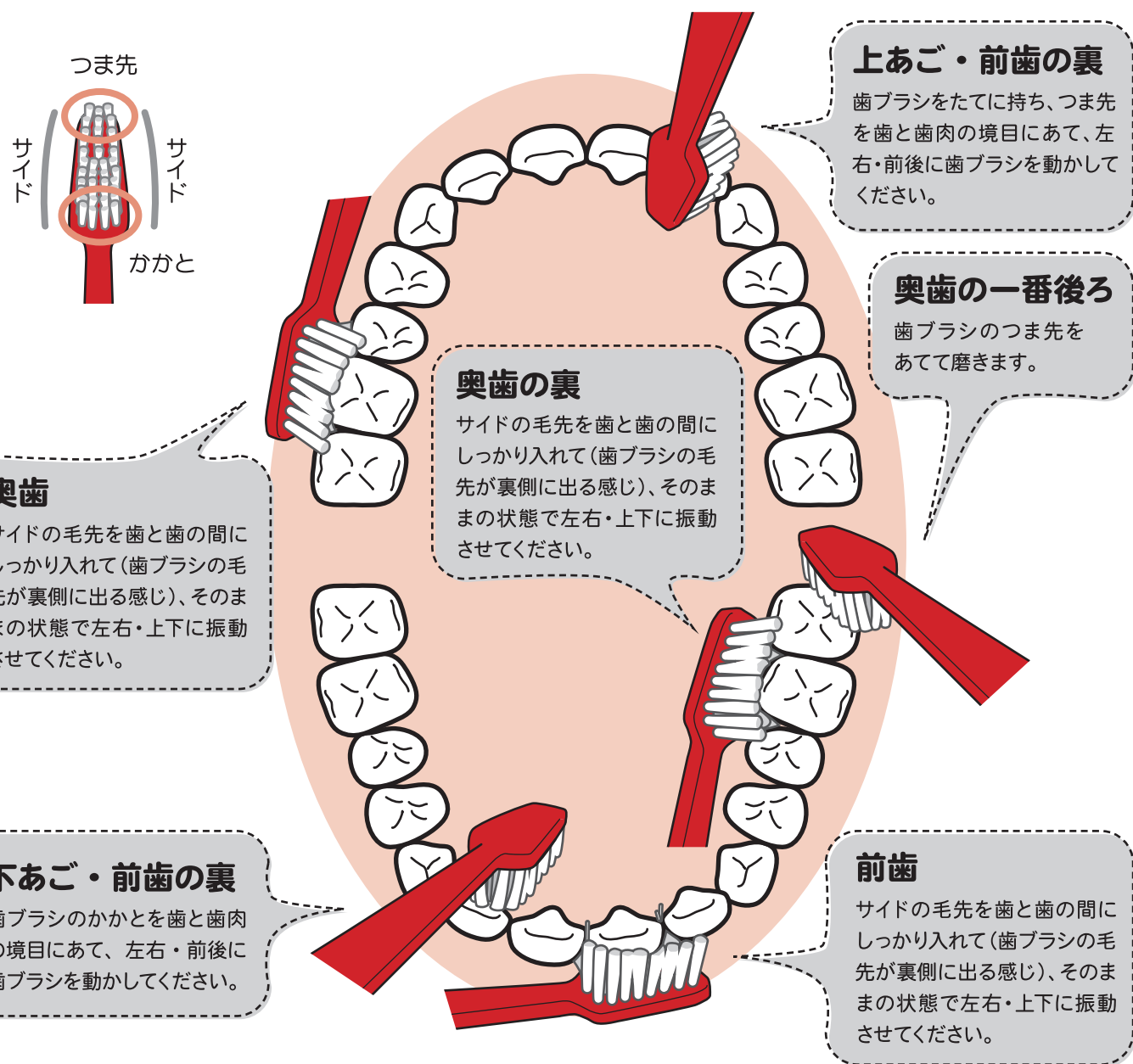


歯のみがき方

- みがく順番を自分で決めておくといいでしょう。
- 強い力でみがくと歯を傷つけるおそれがあります。



歯ブラシ選びのポイント

- 毛先が平らなものがおすすめです。
平らな歯ブラシは操作にクセがなく、誰が使っても清掃能力が変わりません。
- 毛が短く、ヘッドが小さめのものを選びましょう。
小回りがきくものを選びましょう。短時間で効率よくプラークを落とすことができます。

歯ブラシは毛先が開いてきたら新しいものに替えましょう。

毛先が開いた歯ブラシは、新しい歯ブラシに比べると7割程度の汚れしか落とすことができません。3～4週間が替え時といわれます。

歯間ブラシ や デンタルフロス を併用すると効果大

歯ブラシだけでは除去するのが難しい、歯の隙間に入り込んだプラークを除去することができます。

歯周病などで歯肉が下がってきた方は、歯間ブラシがおすすめです。歯間に隙間がほとんどない方は、無理に歯間ブラシを使うと歯や歯肉を傷つけてしまうおそれがあるため、デンタルフロスを使いましょう。

豆知識

デンタルフロスを使った時に歯茎が出血するのは歯周病の症状です。歯周病は「サイレントキラー」とも呼ばれ、本人の知らないうちに進行します。早い段階で発見することが重要です。

杵築市では、40～64歳(平成29年3月31日時点)を対象とした**無料の歯周病検診を行っています**。詳しくはかかりつけの歯科医院か、健康長寿あんしん課(☎0978-64-2540)までご相談ください。



▲ 歯ブラシ

標準的な歯ブラシです。



▲ タフトブラシ

狙ったポイントを磨きます。「歯並びが悪いところ」「矯正装置のまわり」などのみがき残し対策に有効です。



▲ 歯間ブラシ

歯と歯の間の隙間を掃除する小さなブラシです。自分に合ったサイズを選びましょう。



▲ デンタルフロス

糸で歯と歯の間の歯垢を除去します。写真のように持ち手がついた「ホルダータイプ」と、巻かれた糸を切って使用する「糸巻きタイプ」があります。

うがいの仕方

①～⑤まで、30～60秒間行います。少量の水でも効果があるので、覚えておくと災害時にも便利です。



①両方の頬を強く動かしてブクブクうがいをします



②右の頬を強く動かしてブクブクうがいをします



③左の頬を強く動かしてブクブクうがいをします



④上唇を強く動かしてブクブクうがいをします



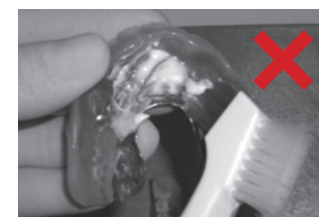
⑤下唇を強く動かしてブクブクうがいをします

義歯のケアポイント

可能な限り毎食後、最低でも1日に1回は義歯についた食べかすを清掃しましょう。



●みがくときは、落として破損させないように、洗面器等に水を張って受け皿に。



●歯みがき剤をつけてみがくと研磨剤が細かい傷をつけ、細菌の温床になります。

●義歯を熱湯に浸けたり、熱湯をかけたりしないでください。樹脂が変形し、形が合わなくなることがあります。

●1日に最低2～3時間程度は義歯を外して、水を張った容器で保管しましょう。この時に入れ歯洗浄剤を使うのもよいでしょう。

●歯みがき剤を使う場合は、義歯専用のものにしましょう。