



クイズ  
・答え

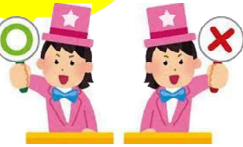
Q

歯みがきの方法で正しいのは？

- A 力いっぱいみがく
- B 順番を決めてみがく
- C 歯ブラシを大きく動かしてみがく

A

B 順番を決めてみがく



今月の  
健康  
コラム



## 「お口の健康を保つ歯みがき」

口は健康の入り口ともいわれ、健康な歯を保つことは、身体の健康につながります。丁寧な歯みがき、定期的な歯科健診でむし歯や歯周病を予防することが大切です。

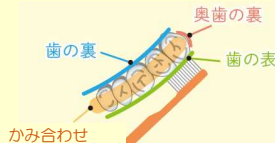
中でも、歯周病の予防で一番大切なのがプラークコントロール(歯垢の除去)です。正しいブラッシング方法を身につけ、きちんと汚れを落としましょう。

Q1

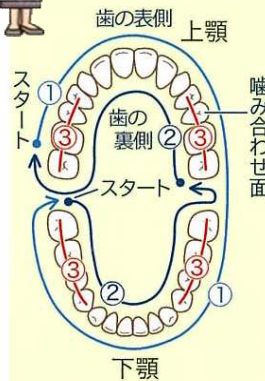
歯の健康を保つ歯磨きのコツは？

A 磨き残しがないようにすることが大切です。歯の表・裏・かみ合わせ・奥歯の裏と、自分の中で順番を決めて、歯の前面をしっかり磨きましょう。すみずみまで磨くには、5分程度必要といわれています。

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にあて、歯ブラシの毛先が広がらない軽力で、歯ブラシを小刻みに動かし1～2本ずつ丁寧に磨きましょう。



みがく順番とみがき残しの多いところ



ひと筆描きの要領で3周みがけばみがき忘れもみがき残しも少なくなります。

気を付けたいポイント

- 奥歯の後ろ側(お口の奥側)
- 奥歯の裏(特に利き手側)
- 噛み合わせ面
- 下の前歯の裏
- 歯並びの悪い歯の周辺
- 歯がない前後の歯の周辺

Q2

歯磨きのタイミングは？

A 毎食後、なるべく食べたらすぐに、歯を磨くことが理想です。特に寝る前など比較的時間に余裕があるときは、時間をかけてしっかり磨きましょう。また、歯間ブラシやデンタルフロスなどを使い、歯と歯の間の汚れを取り除くと、より効果的です。



Q3

歯ブラシの取り換えのタイミングは？

A 各製品や歯磨き時の力加減にもよりますが、基本的には、毛先が広がってきたら取り換えのタイミングです。毛先がすぐに広がってしまうのは力の入れすぎが考えられます。強い力で磨くと歯ぐきを傷つけてしまいますので、適度な力で磨きましょう。



取り換えが必要な歯ブラシ



新品の歯ブラシ



取り換えが必要な歯ブラシ

