

# 大人の歯磨き

当院に定期的に通われている方のほとんどが歯磨き上手です。

ここでは、まだ歯磨き指導をお受けになられていない方に基本的なお話をさせていただきます。

まず歯磨きで大切なことは**どこが一番汚れているか**を知ることです。

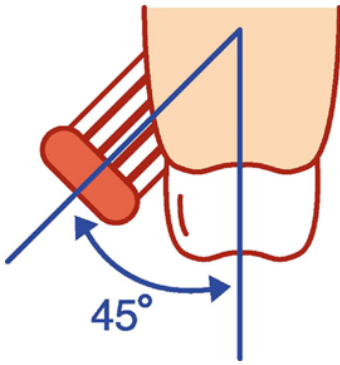
ムシバが最も多いのは**歯と歯の間**です。誰もが一番磨けていないのです。

歯周病の原因となるのは**歯周ポケット**と呼ばれる歯茎の溝にたまった汚れです。

ですから、歯磨きで最も大切なのは「歯と歯の間」「歯周ポケット」をいかに丁寧に上手く磨くことができるようになるかです！！

ところがこの最も大切なポイントをほとんど磨くことなくあまり汚れていない歯の表面のツルツルしているところばかり磨いている人がいかに多いことか！

あまり磨く必要のない部分を磨き、磨かなければいけない部分を磨いていないのです。



歯ブラシの基本的な使い方は左の図のように歯ブラシを歯に直接当てずに歯茎の溝に力がかかるように歯ブラシを立て気味にします。

## 歯磨きの道具について

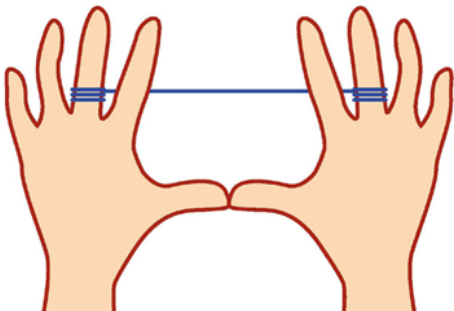
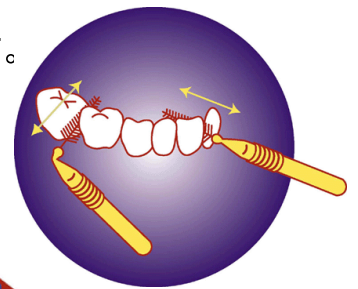
歯周ポケットを磨く道具は、まずは**歯ブラシ**です。現在では昔に比べ毛先の細いものが出ていますので毛先が長くて細いものの方がいいでしょう。

また歯と歯の間の歯周ポケット対策としては**歯間ブラシ**というものがあります。

うまく使えばかなり効果が期待できます。

歯は隣の歯が邪魔になって歯の側面がどうしても磨きにくいものです。

歯の側面のムシバ予防は**デンタルフロス（糸ようじ）**が最も効果的です。



歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロスをうまく組み合わせてその方の弱点となっている磨きを克服することがムシバや歯周病の予防につながると思います。