

口腔ケア



むし歯や歯周病の原因は、プラーク（細菌のかたまり）です。

プラークは歯ブラシだけで取り除くことはできません。歯ブラシ、デンタルフロスを使って、プラークを取り除きましょう。

使用方法については、歯科医師・歯科衛生士の指導を受けてください。

◇ 歯みがき

歯並びや歯ぐきの状態によって、歯ブラシの大きさや毛の固さ、また、磨き方なども異なります。



《歯ブラシによるプラークコントロール》

- Point 1 毛先を歯にきちんとあてて磨く
- Point 2 軽い力で磨く
- Point 3 小刻みに動かして磨く



※ 歯ブラシの毛先を上手に使って、口の中を観察し自分に合った磨き方を工夫しましょう。

歯ブラシのあて方



力が弱すぎても強すぎてもプラークは落ちません。
歯科医院で適切な力の入れ方を教えてもらいましょう。

◇ デンタルフロス

歯ブラシでは落としきれない歯と歯の間のプラークを取り除きます。
歯の間に入れて、両方の歯の側面をゆっくりこするように動かします。

