

どこに何をすると 歯みがき効果が上がる？

歯みがきの目的は、歯の周りにいる細菌を減らすこと。むし歯菌と歯周病菌では、効率的に除去できる歯ブラシも、当てかた、動かしかたも違います。

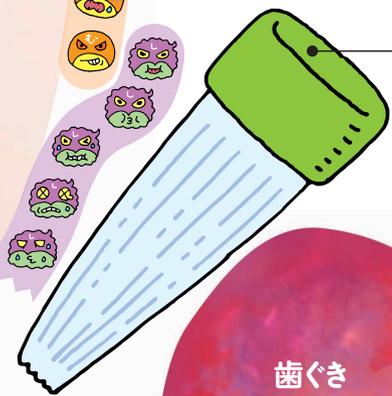
むし歯予防なら？

歯にしつこくくっつくバイオフィルムの除去には、毛先がフラットなデッキブラシタイプの歯ブラシがおすすめ。デッキブラシタイプはバイオフィルムのくっついた歯の表面を効率よくこすれます。

デッキブラシ
タイプ



テーパード毛
タイプ



歯周病予防なら？

歯周ポケットのプラーク除去には、細く長くやわらかなテーパード毛タイプの歯ブラシがおすすめ。45度の角度でミゾに差し込み、細かく動かしてプラークを除去します。

歯

歯ぐき

歯石

歯を支える骨

目的別歯みがき
これは効きます！

歯石除去

硬い歯石はどんなに頑張ってみかいても自分では取り除けません。放っておくと歯周病が進行します。歯科医院で取り除いてもらいましょう。



歯ブラシの届かないところは
フロスや歯間ブラシを！

歯石除去の道具
スケーラー

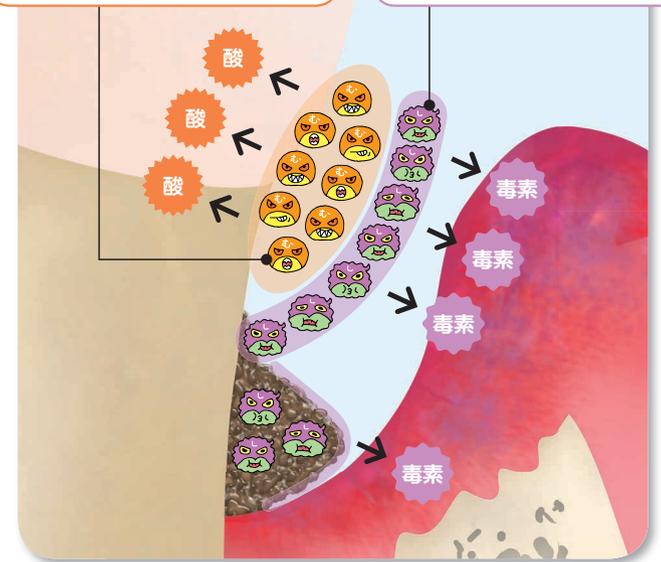
むし歯菌と歯周病菌では、くっつく場所や性質が大違い。
おのずと除去方法を使いわける必要があります！

むし歯菌

バイオフィルムのじょうぶな膜に隠れて繁殖。砂糖を食べてジャンジャン酸を出し、それが膜にたまって「むし歯」の原因に。バイオフィルムは3~4日でしつこいベタベタに。1日1回、除去しておきましょう。

歯周病菌

問題を起こしやすいのが、歯周ポケットのなかの歯周病菌。歯周病菌の毒素が、歯ぐきや歯を支える骨に炎症を起こして「歯周病」に。歯ブラシでは取れない歯石のなかにも入り込むので、とてもやっかいです。



監修：鶴見大学歯学部 探索歯学講座教授 花田信弘



歯周病になりやすい
大人には、「大人の口」に合った
歯みがきが必要です!

歯ブラシ、どう動かすといい?

子どもの頃に学校で習った「子ども向け」のみがきかた。大人になってもそのまま続けていませんか?

むし歯予防と歯周病予防を! 大人の歯みがき

大人の歯は?

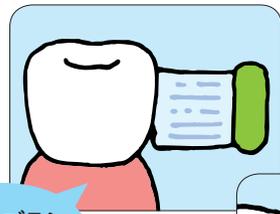
- 歯周病罹患率が8割超えに。
- 唾液に長年きたえられたエナメル質は硬く丈夫になる。
- ところが歯周病の影響で歯ぐきがやせると、根もとの象牙質がむき出しになり、むしろむし歯になりやすくなる。
- 持病の薬の副作用で、唾液による歯の修復作用が十分働かない人が増える。

ターゲットは
歯面と歯周ポケットの両方!

CHECK!

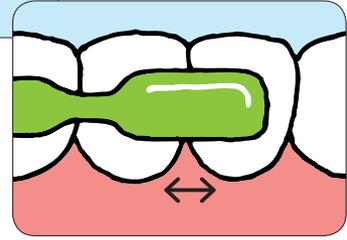
- みがく力が強すぎると、歯が摩耗したり、歯ぐきが傷んでやせるといったトラブルの原因に。グーで握らず、鉛筆のように歯ブラシを持ってみがくと、ゴシゴシみがきになりにくいです。ぜひお試しを。
- むし歯予防にはフッ素配合の歯みがき剤を。昨年より1450ppmの高濃度フッ素配合製品の販売が日本国内でもはじまりました。大人のむし歯予防におすすめです。

むし歯予防に! スクラビング法



歯面に歯ブラシを当て、歯のあいだに毛先を差し込んでから小刻みに数ミリずつ動かします。

デッキブラシタイプ



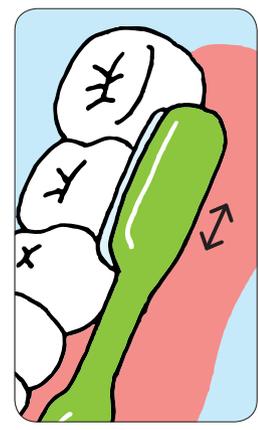
歯周病予防に! バス法



毛先が細く長いテーパード毛タイプ

45°

プラークのたまる歯と歯ぐきのミゾ(歯周ポケット)や歯のあいだに歯ブラシの先をやさしく差し込み、軽く細かく動かします。



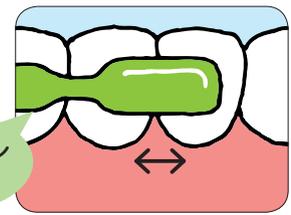
むし歯予防がメイン! 子どもの歯みがき

子どもの歯は?

- エナメル質がやわらかくむし歯になりやすい。
- 歯周病罹患率はとても低い。

ターゲットは歯面です!

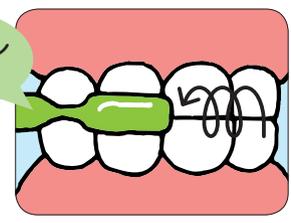
むし歯予防に! スクラビング法



デッキブラシタイプ

歯面に歯ブラシを当てて小刻みに数ミリずつ動かします。力が入りすぎないように、仕上げみがきをするときは鉛筆持ちで。

むし歯予防に! フォーンズ法



デッキブラシタイプ

小さなお子さんの自分みがきや、かんたんに済ませたいときの仕上げみがきに。大雑把ながら、歯みがき剤のフッ素を歯に広げる効果はバッチリ。

CHECK!

- デッキブラシタイプ歯ブラシ(子ども用はこのタイプが多い)で歯ぐきをみがくとお子さんが痛がって歯みがき嫌いに。仕上げみがきはあくまでも歯をこすりましょう。
- フッ素配合歯みがき剤を使いましょう。