

矯正中の歯みがきのコツ教えます!

矯正治療中の患者さんにとっていちばん手がかかるのは、なんといってもセルフケア。
歯全体をみがいたあとの「ポイントみがき」は、道具を使い分けると効率よくできますよ!

道具を持ち替えて
部分みがき!



◆ 装置がついたら「ポイントみがき」を練習しましょう! ◆

ブラケットの上下



45度の角度でブラケットに当て
毛先をつっこむようにみがきます。



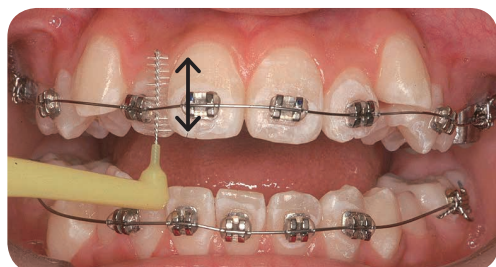
上側が終わったら、下からも忘れず
つつこみがきしましょう。

歯と歯ぐきの境目



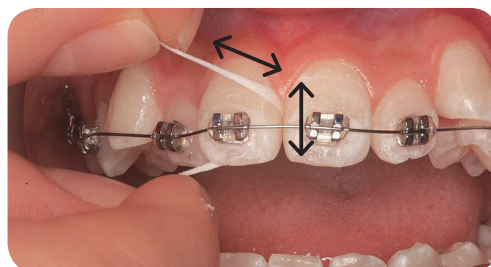
プラークが残りやすい
歯と歯ぐきの境目も忘れずに!

ブラケットのわき



歯間ブラシをワイヤーの下にくぐらせ
ブラケットの脇に当て縦に動かします。

歯と歯のあいだ



糸タイプのフロスをワイヤーの下にくぐらせ
歯のあいだをお掃除します。

＼こんな道具で効率UP!／



DENT.EX歯間ブラシ
(ライオン歯科材)
太すぎないものを。
Sサイズがおすすめ。

インターブレイス
(オーラルケア)
矯正用歯ブラシ。
ブラケット周りの
お掃除に最適。



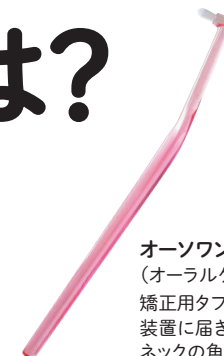
プロキシソフト
3in1フロス
(サンデンタル)
糸通し一体型で
使いやすい!

歯科衛生士さんから ONE POINT!

- ふだんの歯ブラシでいいねいに
全体を歯みがきしたら、ほかの道
具に持ち替えてポイントみがきし
ましょう。
- 朝食後、昼食後などの忙しい時
間帯はふだんの歯みがきでかま
いけません。ポイントみがきは1日1
回、就寝前などゆったりできる時
間にどうぞ。
- 装置に届けさせようと思うとい
いゴシゴシみがきになりがち。全体
みがきには歯ブラシ圧を制御できる
電動歯ブラシもおすすめです。

装置が追加されたときの歯みがきは？

治療が進んで、コイルスプリングやパワーチェーンなどの装置が増えてくるとますますみがき残しやすくなるので要注意。ピンポイントで届くタフトブラシを使いましょう！



オーソワン
(オーラルケア)
矯正用タフトブラシ。
装置に届きやすい
ネックの角度が魅力。

◆ タフトブラシのピンポイントケアでお掃除を効率アップ! ◆

コイルスプリングの周り



食べ物が挟まるコイルスプリングは、
タフトブラシでピンポイントケア。

パワーチェーンの周り



パワーチェーンとブラケットの周りを
ていねいにお掃除しましょう。

離れた歯のお掃除にも



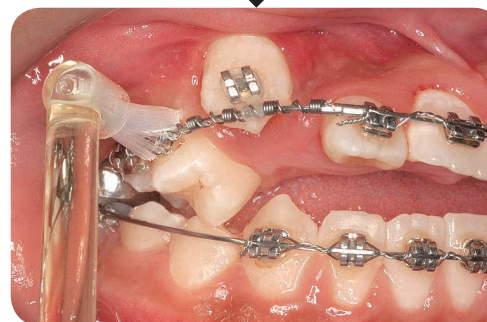
離れた歯は、みがき残しがち。
歯と歯ぐきの境目のお掃除も忘れずに！



上側が終わったら歯の隙間や下側も。



下からも毛先を差し込んでみがきます。



お隣の歯もいっしょにきれいに。

歯科衛生士さんから ONE POINT!

- 治療が進んで追加の装置が増えてくると、お掃除ににくい場所が増え、食べカスも挟まりやすくなります。ポイントみがきで清潔を保って、むし歯や歯肉炎を防いでいきましょう。
- 歯ブラシで届きにくい場所は、ピンポイントのお掃除が得意なタフトブラシがとても便利。鏡を見ながら使ってみましょう。
- みがき残しは誰でもあるもの。私たちがお手伝いしますので、いっしょに頑張っていきましょう！



監修：山形県・日吉歯科診療所 U20 部署（小児・矯正担当）