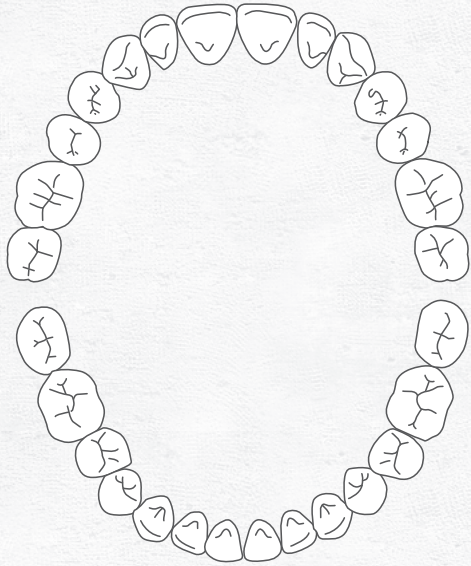


ブラッシングレシピ



お口の中をチェックしましょう

年 月 日



コメント

.....

.....

.....



お口の状態に合わせて選びましょう

ハミガキ剤にはさまざまな効能・効果があります。
(医薬部外品)

- ◆ プラーク(歯垢)を除去する ◆ むし歯を防ぐ
- ◆ 歯石の沈着を防ぐ ◆ 口臭を防ぐ
- ◆ 歯周病(歯肉炎・歯周炎)を防ぐ
- ◆ 歯を白くする など

※薬用成分によって、効能・効果が異なります。

お口の状態に合わせてお使いください。

ふつう



やわらかめ



当医院の歯科医師・歯科衛生士にご相談ください。



セルフケアのポイント

ブラッシング編

お口の健康は自分で守る!



ORAL BOOK

サンスター株式会社 〒569-1195 大阪府高槻市朝日町3-1
お客様相談室 ☎0120-008241

SUNSTAR



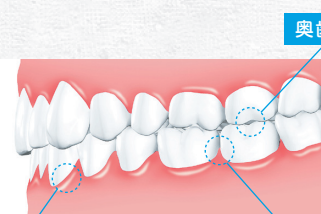
正しいブラッシングで

お口のトラブルを予防!

プラーク(歯垢)のたまりやすいところはいていない!



プラークのたまりやすい部位



奥歯のかみ合わせ

最もむし歯になりやすい。

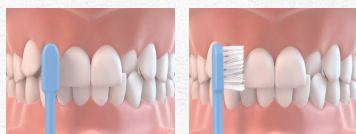
歯と歯肉の境目

歯と歯の間

ハブラシを小刻みに動かしてみがきましょう。

フロスや歯間ブラシも併用しましょう。

Point 歯ならびが凹凸なところ



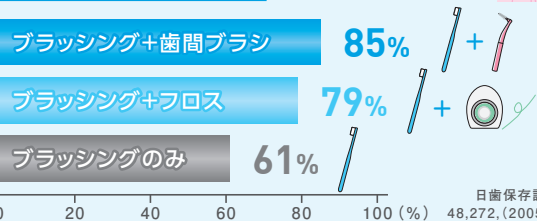
ハブラシを縦にあててみがく

歯並びが凹凸している人は、ハブラシを縦にあて、1本ずつブラッシングしましょう。

フロスや歯間ブラシを使うと効果的!



歯間部プラークの除去率



ハブラシによるブラッシングだけでは、歯と歯の間のプラーク(歯垢)の61%しか除去できないのに対して、フロスを併用すると79%、歯間ブラシを加えると85%まで除去できました。



お口のトラブルを予防するための

ブラッシングのポイント

自分のお口にあったハブラシを選びましょう



ハブラシの選び方

お口の状態やブラッシングの方法にあわせて、最適なハブラシを選びましょう。



ハンドルがにぎりやすい

ヘッドが小さい
(上の前歯2本ぐらいの大きさ)

ネックが細い

◆ ヘッド部の名称

つま先

かかと

毛のかたさ

歯肉が健康な方

▶ ふつう

歯肉に炎症がある方

▶ やわらかめ

がおすすめです。

保管方法

使用後は流水下で根元までしっかり洗い、風通しのよいところに保管しましょう。

交換時期

ハブラシは使っているうちに徐々に毛先が広がったり、コシが無くなってきて、清掃効果がおちてくるので1ヶ月を目安に交換しましょう。

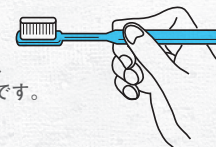
自分のお口にあったブラッシング方法でみがきましょう



ハブラシの持ち方

ペングリップ

歯や歯肉に無理な力がかかりにくい、ペングリップ(鉛筆持ち)がおすすめです。



みがく力

150~200g

毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきます。

ハブラシの動かし方

小刻みに動かしてみがく



1~2歯ずつみがく感じで小刻み(1~2ミリ幅)にハブラシを動かす。

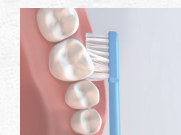
より丁寧にみがくポイント

①奥歯の後ろ側



ハブラシの"つま先"を使ってみがきましょう。

②奥歯の手前側



ハブラシの"かかと"を使ってみがきましょう。

③前歯の裏側



ハブラシをたてて1本ずつかきだすようにみがきましょう。

ハブラシをあてにくい部位

ミラーで確認しながら、丁寧にみがきます。



上顎臼歯部頬側面



下顎臼歯部舌側面



最後臼歯部遠心面