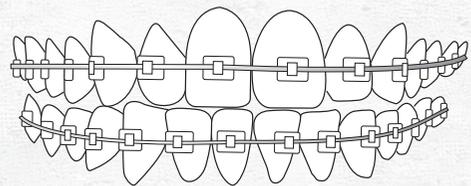
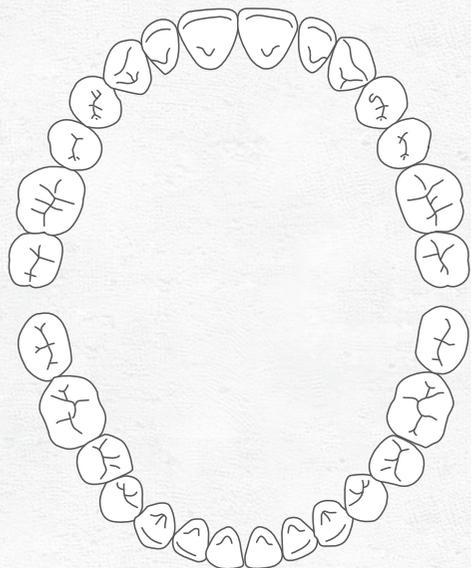


# ブラッシングレシピ



お口の中をチェックしましょう

年 月 日



## コメント

.....  
.....  
.....  
.....

## ポイント

- ・歯垢染色剤でみがき残しをチェックしましょう
- ・フッ素入りハミガキ剤を使いましょう

お口の状態に合わせてお使いください。

### 矯正ケアのハブラシ



### 歯間部・細かい隙間のケアに



### 歯周病予防に



販売名:薬用サンスター  
デンタルリンスwn

※歯周病:歯周炎・歯肉炎の総称です。

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

# 矯正ケア編

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

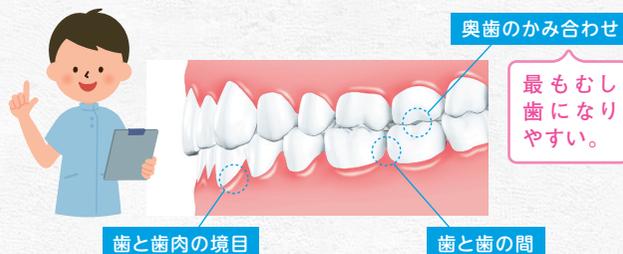
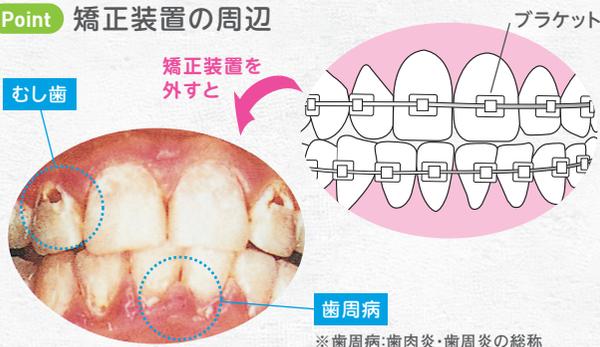
## 矯正中の「みがきにくい」ところは要注意!

矯正治療中は歯に様々な装置をつけることになり、正しいブラッシングが大切です。もし矯正中にむし歯や歯周病になった場合、その処置のため矯正治療を一時中断しなければならないこともあります。



### プラーク(歯垢)のたまりやすい部位

#### Point 矯正装置の周辺



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



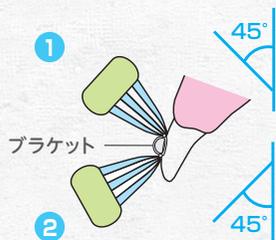
ハブラシを縦にあててみがく

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。

## 矯正中のブラッシングのポイント

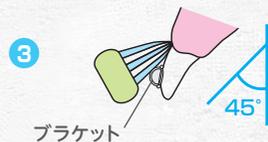
### 1 毛先をきちんとあてて、みがきましょう。

ブラケットを中心に上下に分けてみがく

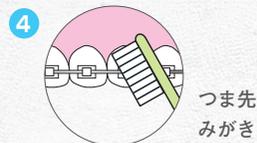


毛先を歯面に対し45度にしましょう。

歯と歯肉の境目をみがく



歯と歯肉の境目に毛先をあて、左右にこまかく振動させましょう。



### 2 小刻みに動かしてみがきましょう。



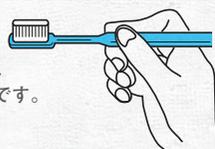
ブラケットの上側と下側から毛先を歯面にあて、左右にこまかく振動させます。(矯正用ハブラシを使うと効果的です。)

### 3 軽い力で、ていねいに時間をかけてみがきましょう。

#### 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。



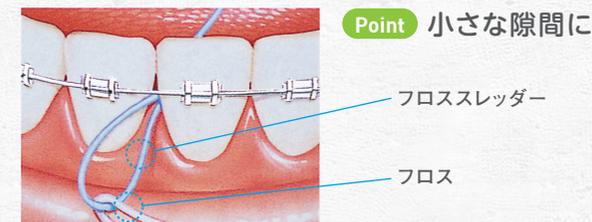
##### みがく力

150~200g

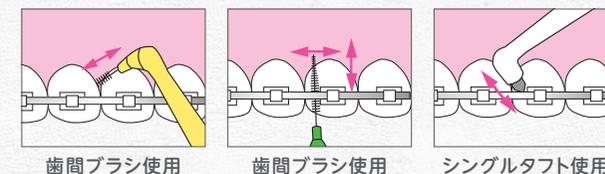
毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきます。

## 矯正中のワンポイントアドバイス

### ハブラシにプラスで、より効果的



### 歯と歯の間や 矯正装置の周囲の清掃に



### むし歯や歯周病予防のために



デンタルリンスや、洗口液を使用すると効果的です。また、歯科医院で定期的なフッ素塗布をおすすめします。



### 上手なブラッシングのコツ

#### ●ハブラシは2本を使い分けて!

矯正中は口腔内に装置やワイヤーなどがあり、細かなところのみがきにくくなります。普段のハブラシに加えて、歯と歯の間や装置の周りなど細かい部分のみがきときは、矯正用ハブラシやシングルタフトで丁寧にみがきましょう。

#### ●ハブラシの交換時期

特に「矯正用ハブラシ」は細かいところで使う為、ブラシが開いたり毛先の磨耗が早く清掃効果がさがるので早めに交換しましょう。

