



どれが本当に効果的な方法？ みんな知りたい！歯みがきの科学



歯みがきのしかたって「本当のところ、どれが正解なのかな？」と迷ってしまうこと、ありませんか？
毎日みがいているのに、なぜかむし歯ができてしまったり、みがいているつもりなのに歯ぐきが腫れてきたり。
これまでずっと続けてきた歯みがきに「自信がない」というかたはぜひこの新聞をお読みください！

どこに何をすると歯みがき効果が上がるの？

★むし歯予防なら？★

歯面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。歯の表面を効率よくこすれます。

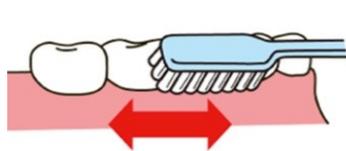
★歯周病予防なら？★

歯と歯ぐき境目のミゾ、歯周ポケットのプラーク除去には、細く長く柔らかなテーパード毛タイプの歯ブラシがおすすめ。45度の角度でミゾの中に差し込んでやさしく動かします。

★歯石除去★

硬い歯石は、どんなに頑張ってみが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てしまうので、歯科医院で取り除いてもらいましょう。

～大人の歯みがき～



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入れてから、小刻みに数ミリずつ動かします。



バス法

プラークのたまる歯と歯ぐきのミゾや歯のあいだに歯ブラシの先を差し込み、細かく動かします。

ターゲットは歯面と歯周ポケットの両方！

- 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

質問コーナー

Q.丁寧にみがいていれば歯みがき剤はとくに使わなくてもいいですよね？

A.歯みがき剤はぜひ毎日使ってください。歯みがき剤に配合されたフッ素・殺菌剤などの有効成分が予防の役に立つからです。とくにフッ素を使うと、酸で溶けた歯の再石灰化（修復）のスピードがあがります！

Q.歯みがきを毎食後必ずしていますが予防がうまくいきません。もっと回数を増やすべきですか？

A.歯みがきは1日何回するかより、除去すべき細菌のターゲットに、1日1回でもいいから歯ブラシやフロスをきちんと届かせることが大事なんです。細菌は就寝中に繁殖しやすいので就寝前の歯みがきが効果的。夜、じっくりゆっくり歯をみがいて1日の汚れを落としましょう！