

# お口の健康

## 第30回 歯を磨きましよう

今回は歯みがきの方法についてです。歯並びが個人個人で違うように、最良の歯みがき方法も個人によって違います。次に挙げる歯みがきポイントをおさえ、健康な歯と歯茎を作っていきましょう。

### ・鏡で確認しながら磨く

お化粧をする時、ヒゲをそる時、大抵の人は鏡をよく見るはずですが、しかし歯を磨く時に、鏡で口の中を見る人は少ないようです。今日からは、ぜひ自分の歯を見ながら、磨いてみてください。歯ブラシの当たりにくい所や届かない所などを確認してください。そこが歯垢（プラーク）がたまりやすい箇所です。

### ・磨きにくい箇所から磨く

無意識に磨き出すと、どうしても磨きやすい所から始め磨きにくい所は後回しにされる傾向が多く、結局磨き残しができるといふ事があります。まずは磨きにくい箇所から磨いてみましょう。

### ・毛先をきちんとあてる

特に、歯と歯茎の境目（図中③）や歯と歯の隣接部（図中②）は、歯ブラシの角度を色々に変え、磨きにくい所に毛先をうまく当て、歯垢をかきだすつもりで磨きましょう。このとき、強い力でゴシゴシ磨くと毛先は倒れてしまい、

歯垢がとれないので軽くあてる程度で良いでしょう。

### ・小刻みに磨く

歯ブラシを動かす距離は5ミリ程度（歯1本分くらいの幅）の細かい往復運動が良いようです。まさに1本1本磨くという感じです。歯1本につき十回は動かして磨がきたいところです。・三大不潔域をしっかりと磨く（図参照）

①白歯の溝 ②歯と歯の隣接部 ③歯と歯茎の境目は歯垢が付きやすく三大不潔域と言われています。ここをしっかりと磨くことが大事です。



①白歯の溝 ②歯と歯の隣接部  
③歯と歯茎の境目 は三大不潔域といわれ歯垢が付きやすいところです



一本の歯ブラシで全ての歯をしつかり磨くのは、困難です。場所、状況に合わせてフロスや歯間ブラシ等の補助清掃用具を使いましょう。また歯科医院で歯みがき指導を受け、自分にとってベストな歯みがき方法を教わるのも良いでしょう。



湯沢市・雄勝郡  
歯科医師会

ホームページ：  
<http://www.yutopia.or.jp/~yoda/>