

歯ブラシが届きにくい

歯の裏側の上手なみがきかた！

歯の外側ははっきりと見えて、歯ブラシも届きやすく、横みがきでも縦みがきでも、ローリングみがきでも、主なところは届いてみがけます。しかし、内側は見えないために、みがき残しが多く、また、大切な個所である奥歯、歯と歯の間が十分にみがけません。

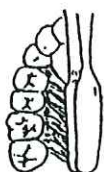
歯が長くなってくると歯肉の近くはへこみが強くなってきます。ただゴシゴシみがいただけでは、虫歯とも歯槽膿漏とも縁のない歯の一番出っばっているところに、歯ブラシの毛先が当たっているだけの状態になります。

ローリングみがきの場合も、力と技術がいる割には、へこんでいるところへ毛先を当てるのはなかなかうまくいきません。歯の外側はピカピカにみがけていても、内側はみがけていません。

みがけていない状態が続くと、細菌がたまって、細菌のかたまりの中にカルシウム分が貯ってきて、歯石となります。

歯肉は、ゴツゴツした歯石と細菌のかたまりに接して口の中が不潔になり、健康を害する全身の症状を招くこととなります。

右上のあて方



右下のあて方



人それぞれに口の大きさ、歯ならび、残っている歯の状態などが違います。鏡に向かって、いま使っている歯ブラシで歯の内側の歯と、歯肉の境目に届かせることができているかどうかをチェックしてみることです。下左右の奥歯の内側、下の前歯の内側、上左右の奥歯の内側、上の前歯の内側と、すべての歯の内側に毛先が当たっていないと歯はみがけたとはいえません。

歯ブラシの大きさ、種類、持ち方、力の入れ方など、さまざまな条件が満たされていないと歯はみがけません。

歯の表面に付着した細菌のかたまりを落とすのは歯ブラシの毛先です。歯ブラシの毛先が、必要とする部分に当たっているかが肝心です。

歯みがきの基本については、歯科医院で指導を受けて、効果のあるみがきかたをマスターするのが基本です。

お知らせ

大豆は畑の肉といわれ、その大豆を原料としているのが豆腐です。豆腐でたんぱく質、脂肪分がおぎなえるのはよく知られています。豆腐のたんぱく質は、たんぱく質の中で、もっとも栄養価が高く、また、脂肪は動脈硬化を防ぐ効果のある不飽和脂肪酸を含んでいます。豆腐1丁食べれば、1日の必要量のカルシウムがとれるとされています。