

あさか外来通信

R1.12月号

Merry Christmas!

見つけよう！
あなたに合った
ブラッシング方法



毎日の歯磨き、「なんとなく歯ブラシを歯に当てて磨いているだけ」になっていませんか？正しいブラッシング方法を理解し、少し意識して磨くだけでも、お口のトラブル予防には非常に効果的です！

ポイント

- 1 歯ブラシの持ち方は「えんぴつ持ち」がオススメ◎
- 2 毛先がつぶれる程の強い力ではなく、優しく磨くこと。
- 3 磨く順番を決めて、小刻みに1本ずつ磨くこと。

歯ぐきで健康で、虫歯予防を目指す方には…

スクラビング法



スクラビング法は、歯ブラシを歯に対して90度に当てて磨く方法です。1つ1つの歯を、小刻みに横に振動させながら磨いていくと、効率的にプラーク（歯垢）を除去することができます。

歯周病が気になる、歯ぐきの状態改善を目指す方には…



バス法は、歯ブラシを歯に対して45度に当て、歯と歯ぐきの境目に毛先を入れ込むように磨く方法です。歯ぐきを傷めないように、マッサージをするようなイメージで、小刻みに優しく振動させると良いです◎

当院のオススメ歯ブラシ

歯ブラシも、ブラッシング方法と同じく、その人に合った物を選ぶことが大切です。当院では、患者様ごとのお口の中の状態に合わせて、たくさんの種類の歯ブラシを取り扱っています。ヘッドの大きさや、毛の柔らかさ、特性などの異なる歯ブラシの中から、ご自身に合った物を見つけましょう！

虫歯予防
におすすめ

ルシェロ
Ruscello
Basic B-10M/S

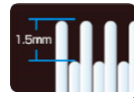
先端
集中毛

ブラシの先端に角度をつけ、ワンタフト形状を再現。奥歯の奥まで毛先が当たります。



段差
植毛

ブラシを横に動かすだけで、歯間の汚れを落としてくれる段差植毛。



歯周病予防
におすすめ

ルシェロ
Ruscello
Perio P-10M/S

ピセラ
Picella!

Perio P-20M/S

テーパー毛

先端に向かって細くなっている毛先が、歯間部や歯周ポケットに到達し汚れを除去してくれます。



女性には、小さめヘッドのピセラがおすすめです♪



歯ブラシは上記以外にも多数ご用意しております。「どれを選んだらいいのかわからない…」などお困りの際には、担当の歯科医師・歯科衛生士へお気軽にご相談ください。



過去の外来通信・医院についてはこちら

医療法人 寛友会
浅賀歯科医院

