



# 歯っぴー通信



2021年  
7月

YAMANE DENTAL CLINIC 山根歯科医院

## 正しい歯の磨き方

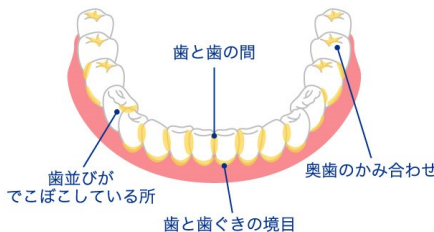
歯みがきの最大の目的はプラーク(歯垢)を落とすことです。

プラークは生きた細菌の塊で、むし歯・歯周病などの原因になりますが、歯と同じような乳白色をしているため、注意してみがかないとみがき残してしまいます。さらに、水に溶けにくく、歯の表面に粘着しているため、うがいでは取り除くことができません。歯みがきによって、このプラークを取り除きむし歯や歯周病などにならないようにすることが大切です。

歯垢(プラーク)が残りやすい場所をチェックして、歯垢(プラーク)を取り除くようにしましょう。

- ・歯と歯の間
- ・奥歯のかみ合わせ
- ・歯と歯ぐきの境目
- ・歯並びがでこぼこしている所
- ・生えている途中の歯

などは、より丁寧に歯磨きしましょう。

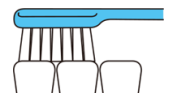


### 口の状態に合わせて工夫してみがきましょう

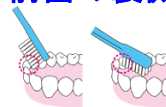
歯みがきには「毛先の当て方」、みがく時の「力加減」、「動かし方」の3つのポイントがあります。この3つのポイントを意識しながらみがきましょう。また、プラークは粘着性が高いので、1ヶ所20回以上みがくようにしましょう。

#### ■ かみ合わせは

かみ合わせの部分は奥から前に歯ブラシを動かしてみがきましょう。



#### ■ 前歯の裏側は



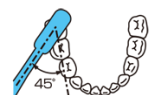
歯ブラシを縦に当ててみがきます。歯ブラシのつま先やかかとを上手に使いましょう。

#### ■ 凸凹歯並びは

凸凹している歯1本1本に歯ブラシを縦に当てて毛先を上下に細かく動かしてみがきましょう。



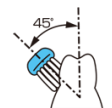
#### ■ 背の低い歯は



歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かしてみがきましょう。

#### ■ 歯と歯肉の境目(歯周病予防・改善に効果的なみがき方は)

歯と歯肉の境目に45度の角度に当て、細かく前後に動かしてみがきましょう。



他にもいろいろな歯のみがき方があります。歯科医師・歯科衛生士のアドバイスを参考に自分に適したみがき方を習得しましょう。

### お口の健康レシピ

福岡県歯科医師会より

【材料(5人前)】【分量】

たたきごぼうの酢漬け  
調理時間 20分

ゴボウ……………150g

甘酢  
砂糖……………大さじ1  
酢……………大さじ1  
塩……………少々

黒ゴマ……………大さじ1  
青海苔……………少々  
干し桜エビ……………大さじ1



- (1)ゴボウの皮をそぎ、適当な大きさに切り、酢を入れた湯で茹でる。
- (2) (1)のゴボウを熱いうちにすりこぎでたたき、3cm位に切り、甘酢に漬ける。
- (3) 黒ごまをふり、青海苔と干し桜エビを散らす。



院長の挨拶コーナー

「もうすぐ七夕ですね」

西日の強さが一段と増し、日差しも日増しに夏らしくなってきました。

暑さはこれからが本番です。体調管理には充分気をつけてお過ごしください。



院長 山根 浩二  
愛知学院大学歯学部卒業

山根歯科医院  
YAMANE DENTAL CLINIC

0857-38-2118 鳥取市東町3丁目258-1



QRコードからHPをご覧ください