

ブラッシングの方法(1)

自分に合ったみがき方を覚えましょう

歯みがきをしているのになぜかむし歯ができてしまう人がいます。なぜでしょう？歯科医院で歯垢の染め出しを行ってもらくと、意外にみがき残しがあり歯垢が取れていないことに気づきます。自分の口の中の状態に合った効率のよいみがき方を身につけることが大切です。

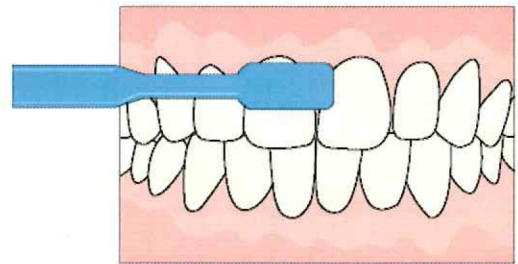
みがき方によっては、歯ぐきを痛めたり、みがき過ぎて歯が磨耗（すり減る事）したりします。でも注意さえすればどのようなみがき方でも構いません。歯ブラシの毛先が均等に歯の隅々までゆきとどき、歯に付いた歯垢をきれいに取り除くことが大切です。

フォonz法

「フォonz法」は歯の表面をみがくのに適しています。その上マッサージの効果も高く清掃能力もあります。歯を軽くかみ合わせ、歯肉をむきだし、歯ブラシの先端を歯肉に当てます。そして歯の面に直角に、円を描くように動かします。この時歯みがき剤はつけずに行い、ブラシは毛列3～4列の、やや軟毛のものが良いでしょう。

「フォonz法」は特別に難しいブラッシング方法ではないので、誰にでも無理なく簡単にできます。また「フォonz法」は歯肉炎の予防にも効果があります。

●フォonz法



バス法

歯と歯ぐき 사이의溝を歯周ポケットと呼びます。ここには歯垢・歯石がたまりやすく、細菌の巣になり、歯周病、歯肉炎の原因となります。「バス法」はそれを防ぐのに適したみがき方です。

歯みがきの方法は、歯軸に対し45度の角度で、歯と歯ぐき 사이에毛先を入れ、1mm程度のストロークで前後に細かく歯ブラシを動かします。この時毛先が歯と歯ぐきの間境目から離れないようにします。離れるとせっかくの効果がなくなります。

●バス法

