

毎日の歯磨きでむし歯予防



毎日の歯磨きでお使いの歯ブラシはどの位の期間で変えていますか？
だいたい毛先が広がってくる**1か月~1か月半**が歯ブラシの変え時です！
毛先が広がっている歯ブラシを使用しても細かいところまで毛先が行きわたらず
虫歯の原因になる**プラーク**や**歯石**がたまってきます。
毎日する歯磨きでむし歯予防が出来たら良いですね♡



歯磨きのポイントをご紹介します！

① 強くゴシゴシ歯を磨かず細かく動かす

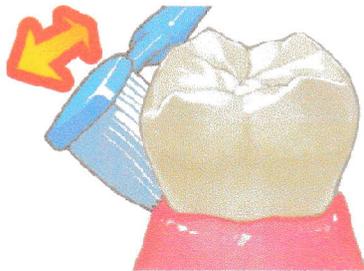
→強く磨いてしまうと歯の表面が削れたり、歯ぐきが下がってしまいます(+o+)

② 歯ブラシの持ち方は**えんぴつ持ち**で

→歯に付いている汚れは柔らかいものなので毛先でこする間隔で行いましょう！

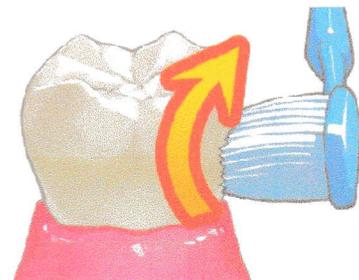
② 歯を磨く**順番**を決めましょう

→磨く順番を決めて行くと磨き残し、ムラがなく磨けます!(^^)!



歯ブラシの毛先で細かく歯と歯茎の間を磨きましょう(*^^*)

表面の汚れは毛先を使って下から上にこするように磨きましょう(*'▽')



子どもの歯磨きも同様に行うと虫歯予防につながります！

歯と歯の間は磨き残しが多くなる箇所になります。**フロス**や**歯間ブラシ**を使用することによってむし歯になりにくくなります！

オクワポ歯科では実際に歯ブラシを使用して歯ブラシ指導も行ってます♪