

## 2020年8月号 No.207

こんにちは！今月は歯科衛生士・光永が担当します^^  
みなさんは毎日の歯磨きは何を使って磨いていますか？  
歯磨きは、通常歯ブラシで歯垢を取り除きます。  
しかし歯ブラシだけでは、半分程度しか取り除く事ができません。  
それは歯と歯が隣り合う部分など物理的に歯ブラシが届かない部分があるためです。  
そこで、当院でも補助具(歯間ブラシやフロス等)の使用をお勧めしていますが、今回はそれらをより効果的に使うことのできるスウェーデン式歯磨きをご紹介します。

### \*\*\* スウェーデン式歯磨き \*\*\*

スウェーデン式歯磨きは予防歯科先進国であるスウェーデンで行われている歯磨き方法で、手順としては①まずリスク部位から磨く、②その後、歯磨き粉をたっぷりつけて全体を磨く、③最後に水でゆすがない、というやり方です。ではポイントごとに解説していきましょう。

#### ①リスク部位から磨く

リスク部位とは、右図にある虫歯や歯周病になりやすい場所のことです。そこをまず最初にしっかり磨くことで磨き残しをなくします。この時は歯ブラシではなく、先の尖ったワンタフトブラシやフロス、歯間ブラシを使います。

むし歯と歯周病には、なりやすい場所があります。



8月6日・20日・27日(木)は休診です。

お盆休みは11日(火)・13日(木)～15日(土)です。

よろしくお願ひ致します。



特にお勧めしたいのがワンタフトブラシです。植毛部が小さく先が尖った形状のため、左図のようにあらゆる所を綺麗に磨くことができます。

1回の適正使用量は年齢によって異なります。



#### ②歯ブラシで全体を磨く

リスク部位が磨けたら、今度はいつもの歯ブラシにフッ素入りの歯磨き粉をたっぷりつけて、まんべんなく全体を磨いていきます。

歯磨き剤の量は右図を目安にしてください。

#### ③水でゆすがない

全体を磨き終わったらお口に溜まった泡は吐き出さずに10ml程の水を含み、30秒ブクブクうがいをし、吐き出します。その後はお口はゆすぎません。そうする事で歯磨き粉に含まれるフッ素などの薬用成分を全体に行き渡らせることができ、効果を高めることができます。その後最低でも30分、できれば2時間ほど飲食とうがいを控えるようにしましょう。

難しい方法ではないので、毎日のケアに取り入れてみてはいかがでしょうか？



最後にゆすがないなんて、気持ち悪いんじゃない?と思うかもしれませんが、実際やってみると歯磨き粉の清涼感でスッキリしているので気にならなかったです！リスク部位を磨いた後1度しっかりうがいをしておくと良いと思います。それでも...という方は全体を磨いた後お水でゆすぎ、再度歯磨き粉を全体に行き渡らせるように塗り広げ、30秒ブクブクうがいをし、吐き出すという風してはいかがでしょうか



医療法人 SHT  
まき歯科・矯正歯科クリニック  
Smile Health Thanks

〒700-0975 岡山市北区今3-1-35

TEL 086-243-1006

FAX 086-243-1106

HP: <http://www.maki-dental.jp>

Mail: [makishika@do5.enjoy.ne.jp](mailto:makishika@do5.enjoy.ne.jp)

←インスタグラム始めました！

