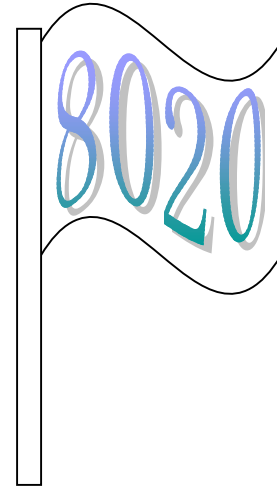
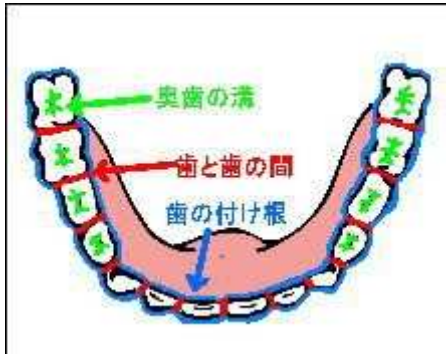


歯のみがき方

歯みがきの基本は、歯垢（プラーク）を取ることです。

歯垢が残りやすい所は、



その他、歯並びが悪く凸凹（でこぼこ）している所や、背の低い所などです。

歯ブラシの毛先をしっかりと歯に当ててみがく事が大切です。また、普通に歯みがきをしても、**歯と歯の間**は歯垢が取れにくく、以下の様な対処法があります。

- ・つまようじと同じ要領で、歯ブラシの毛先を歯と歯の間に押し入れてみがく方法（つまようじ法）
- ・デンタルフロスや歯間ブラシのような歯の間を掃除する補助用具を使う方法があります。



豆知識

歯垢は歯に似た色をしており、目で見ても判りにくいです。赤く染め出しをすると判りやすくなりますが、家庭では実践しにくいようです。そこで、歯の表面を指先で触ると判る事もあります。歯垢が残っていると「ヌルヌル」や「ザラザラ」と感じますが、きれいになると「キュッキュッ」とした感じへと変わります。

