



SANJO健幸 Sta.

みなさん、こんにちは👋

歯科衛生士の細谷江利子さんから「歯磨きについて」のメッセージが届きました📧



SANJO健幸 Sta.

皆さん毎日欠かさず歯磨きをしていると思いますが、「磨いている」と「磨けている」とでは、大きな違いがあるのはご存知ですか!?

歯ブラシだけで「磨いている」人は、歯に付いた歯垢＝細菌の塊を60%程度しか落とすことができません🔥

むし歯や歯周病の原因は口中の細菌なので、せっかく頑張って歯や歯ぐきの治療をしても、歯垢の磨き残しがあるせいで病気が再発しやすくなるんです🙄👉



SANJO健幸 Sta.

「磨けている」人は、どこに歯垢が残りやすいのかを分かっている、特に

- 1 歯と歯の間
- 2 歯と歯ぐきの境
- 3 歯の咬む面（奥歯の溝）

の3つの場所を意識して歯ブラシを当てています👄

そして歯ブラシだけでは磨けない場所は、糸ようじや歯間ブラシ、ワンタフトブラシといった補助清掃具を使って丁寧に歯垢を落としているので、お口の中はより清潔になり、健康な状態を長く保つことができます💎

なかなか歯磨きに時間をかけられない人は、一日一回就寝前だけでも「磨けている」状態にしておくことが大事です🌙

普段の歯磨きに自信が無いようでしたら、ご自身のお口に合った歯磨き用具や磨き方を知る必要があります👉

早速、かかりつけ歯科医院で歯磨き指導を受けましょう🏥