



医療スタッフのページ

あなたにあったグッズはどれ？

歯科口腔外科 衛生士

皆さんの口の中はそれぞれ個性豊かです！
さてどのようなグッズがあなたにあうでしょうか？

●歯ブラシ



植毛部の大きさは人差し指の幅の1.5倍以内、毛先はシンプルな長方形で弾力のあるものがお勧めです。毛の硬さは、出血しやすい人はやわらかめを、そうでない人はふつうを。
(使い方)

健康な歯茎の人、歯周病の人、歯と歯の間に隙間のある人、歯根部が出ている人、出血しやすい人、それぞれの状態や個性にあった歯ブラシを選びましょう。力を入れすぎず毛先を使って細かく横に動かして磨くのが効果的！

●歯間ブラシ



歯ブラシで磨けない所は歯間ブラシで磨きましょう。特にブリッジを入れている人にはお勧めです。
(使い方)

前歯の隙間・奥歯の隙間、それぞれ大きさにあった歯間ブラシを選ぶ事が大切です。隙間より少しだけ細めのものを選び、歯と歯の間・歯茎との境目の空隙に挿入し細かく動かします。爪楊枝感覚で毎食後使用が理想的！

●デンタルフロス(糸楊枝)



歯と歯の間に隙間がない人にお勧めです。絵以外に糸を指に巻きつけて使用する

ものもあります。歯と歯の接触面をきれいにします。

(使い方)

歯茎を傷つけないようにそっとおし入れ、歯面を糸でぬぐうように何回か動かします。1日に1回行うと効果的！

●舌清掃用ブラシ



軟らかいシリコンでできた舌用ブラシです。
(使い方)

舌を“べー”と前に突き出し掻き出すように2～3回こすります。但しそっとやさしく行ってくださいね。歯磨き時に毎回行うと口臭予防にも効果的！

●タフトブラシ



毛の部分が小さめのブラシです。歯並びの悪い所や親知らずなど、磨きにくい場所の清掃用ブラシです。
(使い方)

尖ったもので触る感覚で、磨きたい場所にあてて拭うように使います。

●義歯用ブラシ



入れ歯を掃除するためのブラシです。
(使い方)

入れ歯は、毎食後は必ずきれいに洗ってください。ばねの部分も丁寧にやさしく洗うことが大切です。夜寝る時は入れ歯をはずし、きれいに洗ったあと水に浸けておきましょう。入れ歯洗剤を使用するとよりいっそう快適！

以上の商品は、病院売店においてあります。また質問のある方は、歯科口腔外科歯科衛生士までお尋ねください。

