



歯の磨き方、歯ブラシの選び方

歯はとても複雑な形をしています。また歯並びによってはなかなか歯ブラシが届かないところも。自分ではしっかり磨いているつもりでも、チェックしてみると多くの歯に磨き残しがあります。今回はそんなお悩みを解消する歯の磨き方、歯ブラシの選び方を紹介します！

＜磨き方＞

歯についた食べかすを「プラーク（歯垢）」と呼びます。プラークは細菌のかたまりであり、放っておくとむし歯や歯周病を引き起こします。では、プラークの溜まりやすい箇所とその磨き方について説明します！

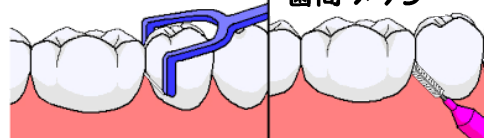
1. 歯と歯の間



隣の歯と隣接する部分はプラークが溜まりやすく、歯ブラシだけでは磨きにくい場所です。デンタルフロスを1日1回使用するようにしましょう。歯間部の隙間が大きい方は歯間ブラシを使いましょう。

デンタルフロス

歯間ブラシ



2. 歯と歯肉の境目



歯と歯肉の境目もプラークが溜まりやすい場所です。歯周病が進行すると歯の根が出てきます。ここは、酸に対する耐性が低く、虫歯が非常にできやすいので注意が必要です。

3. かみ合わせ面



奥歯のかみ合わせ面は、デコボコとした溝があるため磨き残しの多い場所です。溝やくぼみなどを特に意識して、念入りにブラッシングしましょう。

＜選び方＞

歯ブラシは毛先がかたいほどプラークが落ちやすくなります。しかし、あまりに硬すぎると歯と歯の間に入りにくかったり、歯や歯ぐきを痛めてしまいます。基本的には**普通のかたさ**を選びましょう。

また、歯肉が腫れている場合は、刺激を与えないようにやわらかめの歯ブラシがおすすめです♡

主に使用する歯ブラシが決まったら、さらにしっかり磨けるようにさまざまな歯みがきツールを使ってみましょう。例えば、歯の隅々を磨く小さな歯ブラシ、歯と歯の隙間を磨く歯間ブラシ・フロスなど、磨きにくいところ専用の道具があります。自分に合った道具を選んで使いましょう。

♡ 歯磨きセット キャンペーン ♡

いつもお使いの歯ブラシ、くたびれていませんか？ そんな方に朗報です！！

歯ブラシ10本セットや歯ブラシと歯磨き粉のセット（大人用・子ども用・家族用）、歯ブラシとフッ素ジェルのセット（子ども用でのご用意ですが、大人もお使いいただけます）など、用途に分けた歯磨きセットをお買い得価格**1000円（税込）**で販売いたします！
この機会に是非歯ブラシを新しくしませんか？

期 間：平成27年7月1日～31日まで

何処？そこ！行ってみたい(隊)

今回は熊本市中央区九品寺にある『**びっくりドンキー南熊本店**』に行ってきました★

この日は平日のみあるランチメニューの「**ポテサラ畑**（税込1,099円）」をいただきました♪ハンバーグの中にポテトサラダととろけるチーズが入っていて、独特の風味と食感を楽しむ事が出来ます！付け合せの野菜は



15種類以上入っており、バランスも良くお腹いっぱいになります。また、デザートにショコラパフェも

いただいたのですが、これは絶品です♡

皆さんも是非行ってみてください！！

住 所：熊本市中央区九品寺 6-9-42 ワンダー南熊本内

電 話：096-375-1312

営業時間：11:00～翌2:00

(1:30オーダーストップ)

(ランチ11:00～17:00)

定 休 日：無休

