

前回、前々回と「お口のエチケット」や「プロによる歯の汚れの落とし方」についてお話をしましたが、再度、私がこの仕事について26年間の自分の「歯ブラシ指導」に反省を込めて再考してみました。

昨年の12月に品川区の学校保健会に出席し、思春期の学生の（親が管理できない年齢）歯磨きについての動機付けを質問されました。

私は、即座に「髪型・服装などの身だしなみ同様に考えてほしいと答えました。」

つまり、思春期になればお年頃・・・、顔たち・髪型や服装など気になり始める年頃。また、体臭などももちろん気になります。ですから、ドラッグストアのデオドラントコーナーに一杯おいてありますよね！歯が汚く口臭がしたら人に不快感を与えてしまうよ！と家族（気まずくない関係）が言ってあげて欲しいと答えました。まあ、どの年代にも通じることですが・・・！

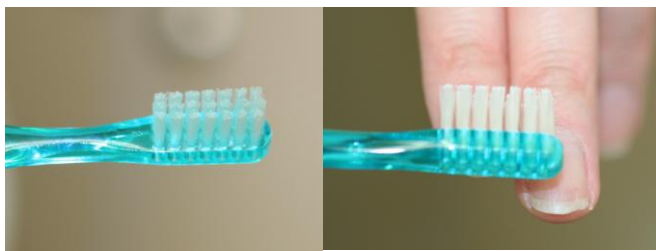
前置きが長くなりましたが、本題に入りましょう。

STEP1 歯ブラシの選びかた

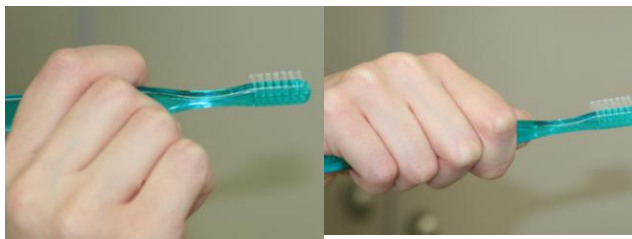
柄の部分はまっすぐな物。

ブラシの部分はまっすぐにカットされ、だいたい2横指より少し小さめがいいです。

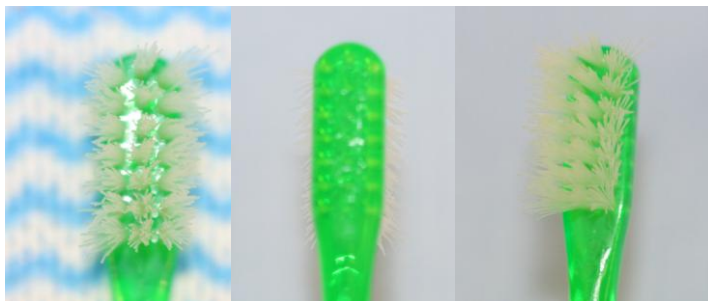
毛の固さは普通の固さでいいですよ！



STEP2 歯ブラシの持ち方



上写真左のようにペンダグリップで持ち、写真右のようにハンドグリップでの持ち方は止めましょう。ハンドグリップはどうしても必要以上の力が入りすぎるからです。

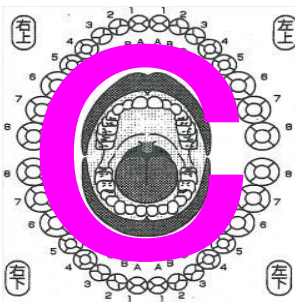


上3枚の写真のように毛先が広がっているブラシはそろそろ変え時期です。

STEP3 磨く順序を決めましょう

口の中の汚れを落とすために磨く順序を決めましょう！

たとえば、口の中をCの字に沿って磨きましょう。



左上・上の前歯
右上・右下・
下の前歯・右下
のようにすれば磨き残す部位がなくなります。

STEP4 細部まで磨く

ブラシの3分の1位を用いて下の写真のように細部まで汚れを落とします。1本の歯に対して20回程度、縦でも横でも結構ですから、注意深く汚れを落としましょう。今度は歯肉です。マッサージをするように歯肉から歯の方向にブラシをかけて下さい。決して横方向や歯から歯肉の方向にブラシをかけないで下さい。



STEP5 口のゆすぎ方

口全体に水を含み「ぐちゅぐちゅゆすぎ」をして下さい。回数にして5回以上ちょっとしつこい程度ゆすぎましょう！

子供さんや介護を必要とされる方は、ガーゼに水を含ませ、人差し指にからめ頬から口蓋・歯肉まできれいに汚れをふき取る感じで。もちろんガーゼは使い捨てが原則！

STEP6 歯ブラシの保管

よく水で洗い、乾燥させ、細菌の繁殖しにくい場所に保管しましょう！

「ここまでやってはじめて歯磨き！」

文責：歯学博士 佐藤仁彦