

千葉日報

2016 年（平成 28 年）6 月 9 日（木曜日）

歯と口の健康週間
6月4日～10日

■6□

日常での歯磨き（ブラッシング）ですが、歯周病予防を目的として歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先をそ

また、年齢とともに、歯

正しい歯磨き習得を

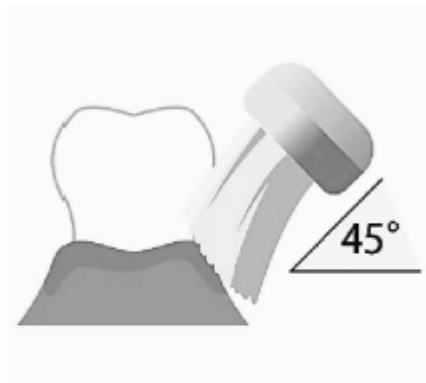
肉を毛先でマッサージするようイメージです。歯と歯肉の境目という非常にデリケートなところですので、強い力で磨かないことが重要です。

そのために、歯ブラシは鉛筆を持つように握ることをお勧めします。肘を動かすことなく手首から動かす

茎がやせて歯と歯の間に食退縮程度によって適切なサベたものが、あまりやすくイズの歯間ブラシを選びましょう。ややこすれながら歯と歯の間に入るブラシサイズが適当です。

（千葉県歯科医師会）

＝おわり



る方は、こうした歯ブラシによる清掃に加え、舌の表面をこすって磨く舌ブラシや頬の内側を磨くスポンジのようなブラシがあります。かかりつけの歯科医院に相談してその使用法を習ってみましょう。

千葉県歯科医師会のホームページではさまざまな情報がご覧になれます。ぜひ一度アクセスしてみてください。さあ、今日からお口のケアで歯や歯肉はもちろん全身の病気を予防しましょう。