



## 虫歯を「予防するどころか逆効果」な NG歯磨き法

あなたの毎日の歯磨きは、どこか間違っていないのでしょうか？ そう聞かれると、「毎日磨いてるけど、ちゃんと汚れを落として虫歯の予防になっているんだろうか……」と気になってきますよね。



そこで今回は、「NG歯磨き」をご紹介します！

### ■古い歯ブラシを長く使う

今使っている歯ブラシは、いつ使い始めたものでしょうか？ 「ん～半年前かな？」なんて言ったらダメ！です。



長く使った毛先が開いたブラシは、汚れを落とす力がほとんどありません。

毛先が開いてきたらすぐに新しいものに取り替えるようにしましょう。できれば月に1度新しい歯ブラシに変えることをお勧めします。

### ■夜寝る前に磨かない

寝ている時は、歯を守る唾液の分泌が少なくなります。ですから、歯磨きはできれば夜寝る直前にするほうが理想的。

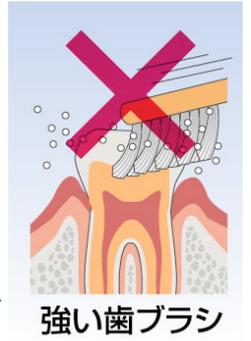


それに、夕食後の歯磨きのあと、また夜食をつまんだりお酒を飲んだりすることはありますか？ 口の中に汚れたまま寝ることがないようにお願いします。

### ■ブラシが硬すぎる

あなたが使っている歯ブラシの毛は硬すぎませんか？

「柔らかいと磨いた感じがしなくて……」と思うかもしれませんが、硬すぎる毛はNGです。また強くゴシゴシ磨くのもNGです。歯と歯茎の境目をねらって優しく、歯茎を傷めないように、また、歯と歯の間は、毛先を入れるように鏡などを見て確かめながら磨くといいでしょう。



### ■歯の間を磨かない

歯ブラシで歯を磨いただけで満足していませんか？ 歯と歯の間をデンタルフロスや、歯間ブラシできれいにすることが大切です。



以上、NG歯磨き法についてご紹介しました。参考にしてください！



Woorisさんの記事 より

<http://wooris.jp/archives/132722>

* JUNE 6 2015 *						
日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4 休診	5	6 17時まで
7	8	9	10 休診	11 午後3時半～	12	13 午前のみ 午後休診
14	15	16	17	18 休診	19	20 17時まで
21	22	23	24 休診	25	26	27 17時まで
28	29	30	1 休診	2	3	4 17時まで

©KPF STUDIO