

# 口腔ケア ～歯磨き編～

## ☆ブラシの持ち方・選び方

歯ブラシは鉛筆を持つように持ってみてください(ペングリップ)。

余計な力が入りにくく、小回りがきき、毛の先が動くため歯にきちんとあてて磨くことができます。片まひの方や握力の低下している方は、歯ブラシを手のひら全体で握ると、しっかりと持ちやすくなります(パームグリップ)。



歯ブラシを選ぶポイントは、大きさ、固さ、そして毛質です。

歯ブラシの植毛部分の大きさは、中指の第一関節、もしくは上の前歯 2 本分の大きさを目安にしてください。

固さはふつう～やや柔らかめで、毛質はナイロンのものをおすすめします。

固すぎる歯ブラシは、歯ぐきを痛めてしまう恐れがあります。

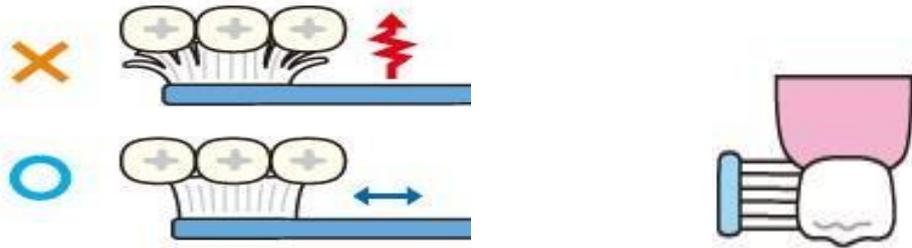
## ☆ポイントをおさえた歯磨きテクニック

### ①力をかけすぎずに磨く

歯ブラシが歯ぐきに触れても痛くないくらいの力で磨きましょう。磨く力に注意し、歯と歯ぐきの境目に毛先をあてて歯ブラシの毛先がパラパラとあてた場所で軽やかに動くように意識して磨きましょう。

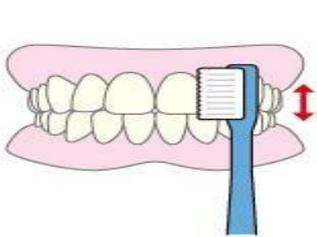
### ②基本的には90度

基本的に歯ブラシは歯にまっすぐ90度にあて、歯ブラシの毛先をあてた場所で10～20回、最低5回以上小刻みに動かします。



## ☆磨きにくいところは、どうやって磨くの？

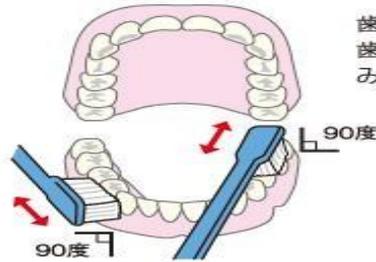
### ● 歯と歯の間



歯ブラシのわきを使い、歯と歯の間に、縦にあて上下に動かします。



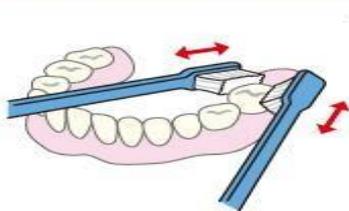
### ● 歯と歯ぐきの境目・奥歯の噛み合わせ



歯ブラシの全面を使い、歯に90度にあて、小刻みに動かします。



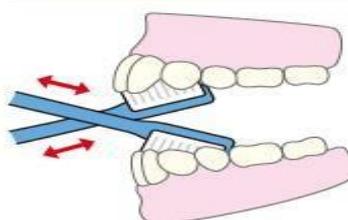
### ● 一番奥の歯のうしろ



歯ブラシのつま先を使い、奥の歯の左右どちら側からも磨きます。



### ● 前歯の裏側



歯ブラシを縦に使い、かかと部分で歯を1本ずつかき出すように動かします。

