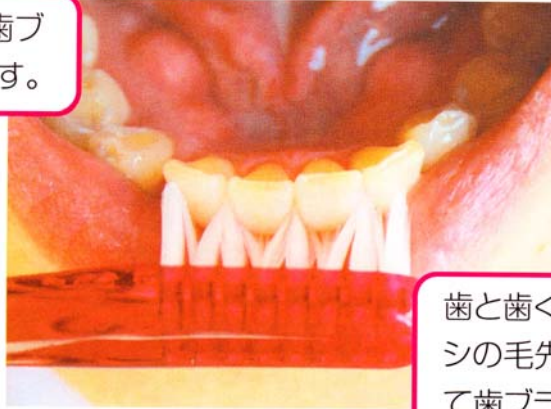


# 歯周病を悪化させないためのお手入れ方法

悪化をさせないためのお手入れのポイントは、歯周病菌がどこにいるのかをチェックして、その場所をめがけてきれいにお掃除すれば大丈夫！

歯と歯の間にしっかり歯ブラシの毛先を届かせます。



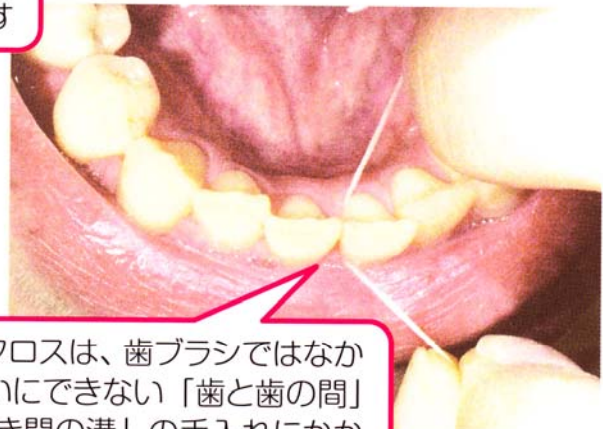
歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあてて力を抜いて歯ブラシを動かします。

また、歯ブラシでは届かない場所をきれいにするために、鏡で確認しながら、歯間ブラシやデンタルフロスを使ってみましょう。

歯間ブラシは、歯の形を意識して動かします



デンタルフロスは、歯ブラシではなかなかきれいにできない「歯と歯の間」「歯と歯ぐき間の溝」の手入れにかかせません。爪楊枝は禁物です！



## <歯みがき豆知識>

その1 必ず、鏡を見ながら、自分が磨いている場所を意識しましょう。

その2 「汚れ」＝「細菌」です。歯を磨くのではなく、細菌を取り除く感覚です。

きれいに取れているか、歯を舌で触って感触を確認しましょう。

今、あなたが使っている歯ブラシをチェックしてみましょう。



写真の上のような歯ブラシでは、細菌を取り除くことができません。歯ブラシを背中から見て、毛先が見えるようになったら…新しい歯ブラシに替えましょう。

