

矯正装置のついている歯の 歯みがきのポイント

矯正装置のついている歯は、歯みがきによるメンテナンスが欠かせません。毎日しっかりと歯がきれいに磨けるよう歯みがきが上手にできるポイントをまとめてみました。

① 歯ブラシの持ち方

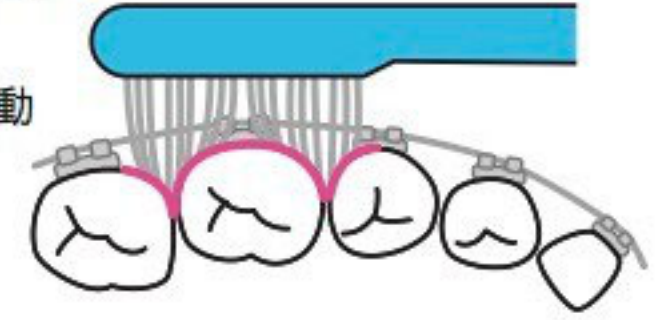


鉛筆を持つように軽くにぎります
※歯ブラシ・ワンタフトブラシ

② 歯ブラシの動かし方

毛先をやや押し付けるようにして、
小刻みに動かします

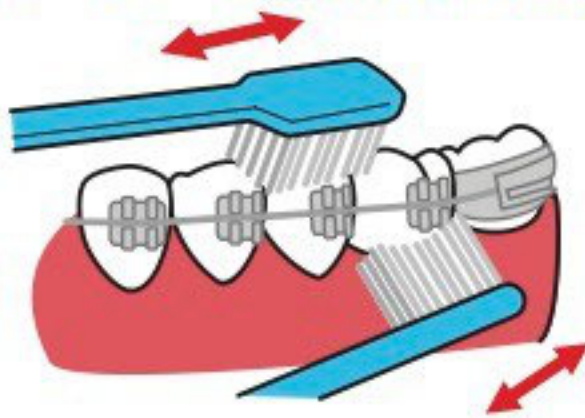
小さく2、3ミリの振動



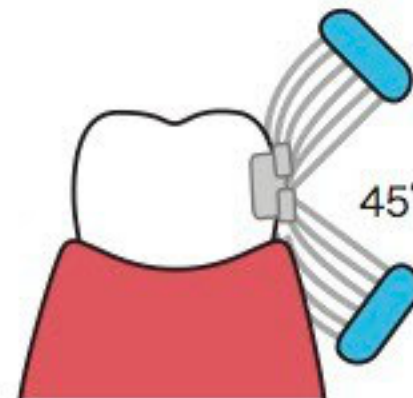
※歯ブラシ・ワンタフトブラシ

磨く場所によって歯ブラシや補助器具を使い分けます

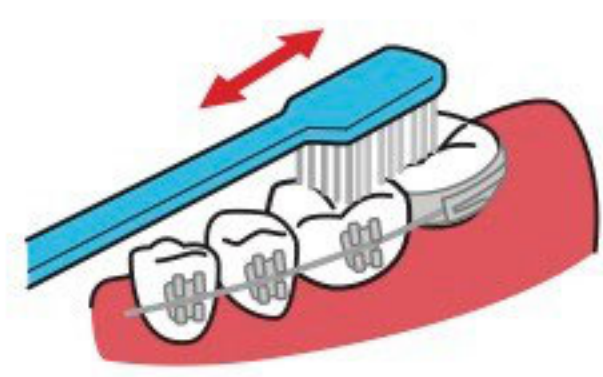
③ 歯ブラシで歯の全体を磨きます



ワイヤーを境に上下に分けて
前後に動かします

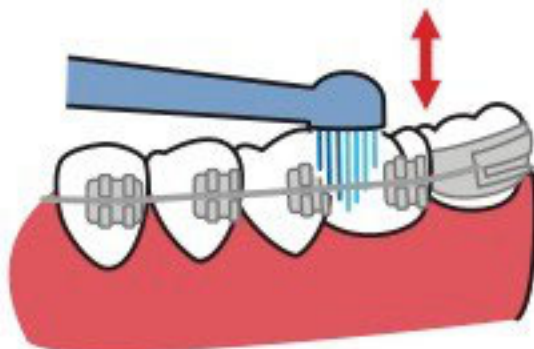


プラケットに対し
45°の角度で磨きます

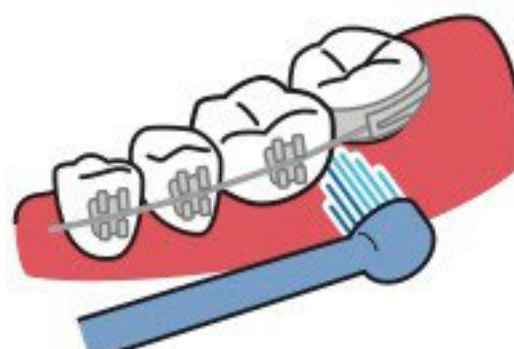


かみ合わせ面に対して
まっすぐ前後に動かします

④ ワンタフトブラシで細かい部分を磨きます



ワイヤーの上や下から入れ
上下に動かします

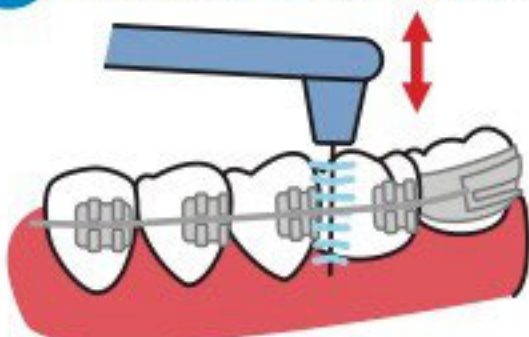


歯と歯ぐきの間を磨きます

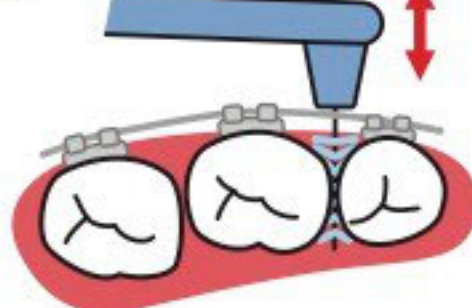


奥歯の後ろ側もしっかり
磨きます

⑤ 歯間ブラシの使い方

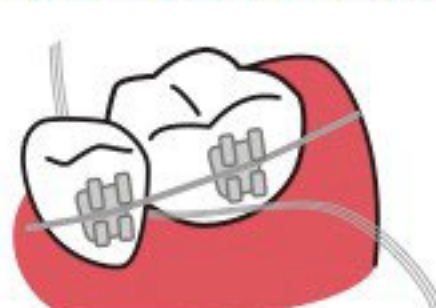


ワイヤーの下に入れ
上下に動かします

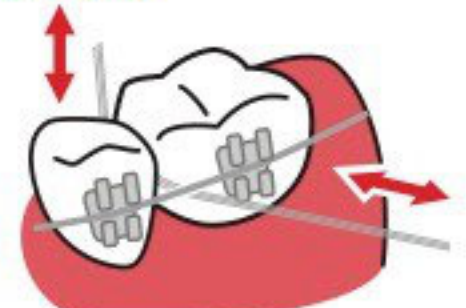


歯と歯の間にブラシを
入れ前後に動かします

⑥ デンタルフロスの使い方



ワイヤーの下に通します



出し入れしながら
上下に動かします

ちょっとしたコツを知ること、磨き残しをかなり減らすことができます。