

シリーズみぎぎの口腔ケアレッスン③  
**基本の歯磨き方法**

今回は基本的な歯磨き方法をご紹介します。

☆歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持ちます。



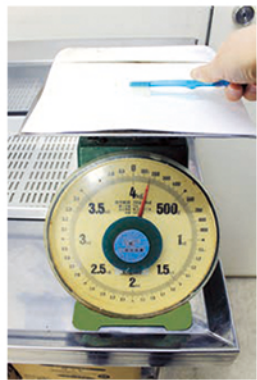
☆歯ブラシの毛先を歯と歯茎の境目に向けて小刻みに動かします。歯1〜2本ごと30回ほど動かすのがコツです。



歯科衛生士 清水 美沙希



☆強さは大体150〜200gくらいの負荷で大丈夫です。(毛先が広がらない程度)  
 どのくらいの強さかわからない方はご自宅にある計りで確認してみてください。



☆決してゴシゴシ力強く磨かないようにしてください。強く磨いても汚れは落ちません。むしろ歯肉を傷つける原因になるので優しく丁寧に磨くことを心掛けてください。

さい。

☆歯ブラシで歯の表面を磨いたら、次は歯と歯の間を磨きます。この時使用するのが

歯間ブラシ  
 シヤフロ  
 ス(糸ようじ)  
 うじ)で  
 す。ご自  
 身の歯間  
 に合った  
 物やサイ  
 ズを選び  
 ましょう。



☆歯ブラシだけではの歯垢除去率は約60%程度なので歯間清掃までしっかり行い口腔内を清潔に保ちましょう。

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科1	朔		朔	朔	朔		管井	管井			交替	
内科2	細川				細川		細川			交替		
内科3	山本	菅野	菅野			菅野	菅野	菅野	菅野	交替		
泌尿器科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	
整形外科					藤岡	藤岡	保科 鈴木 (第1,2,3,5)	保科	藤岡	藤岡	藤岡 (第1,3)	
脳神経内科							小平					
心療内科							あづみ病院					
外科	横田				横田	(手術)			横田			
皮膚科 <sup>1</sup>	菅谷	高木	菅谷		高木	菅谷	(手術)	菅谷	高木	菅谷	菅谷	
美容皮膚科 <sup>2</sup>	高木	菅谷 (予約制)	高木		高木	菅谷 (予約制)	高木	高木	高木	菅谷 (予約制)	高木	
耳鼻咽喉科	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	
婦人科			山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	
循環器内科								伊藤	伊藤			

\*土曜日は、第2・第4・第5休診 \*時間等詳細はホームページをご覧ください。\*循環器内科は、隔週木・金曜日 \*心療内科は、第5木曜日休診