

ハミガキのポイント [1]

スクラッピング法とは

「歯の健康教室」は、スマートフォンでもご覧いただけます。



歯垢は、強く磨けば取れるというものではありません。

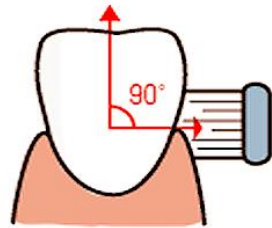
力が入りすぎて歯ぐきを痛めたり、歯肉退縮や擦過傷を作ってしまうということは、歯ブラシを握りしめずにペンを持つようにすることで予防できます。

磨き残しが多い場所

- 歯頸部（歯の付け根部分）
- 隣接面（歯と歯の間）
- 奥歯の咬合面（咬む面）

スクラッピング法

「スクラッピング」とは「こする」という意味です。短時間で歯垢除去効果が高いスクラッピング法は、ブラシの先端を歯に直角にあてて、小刻みに振動させる磨き方です。



スクラッピング法は、毛先を歯の間に入れて磨くことによって、歯間部もかなり磨けるブラッシング法と言われていて、誰でも比較的簡単にマスターでき、短時間で歯垢除去効果が高い虫歯予防のブラッシング法として多くの歯科医師も推奨しています。

また、スクラッピング法は歯肉マッサージ効果もありますが、毛先を使って磨くため、あまり硬い毛の歯ブラシを使うと歯肉を傷めてしまう恐れがあります。

歯ブラシ1本では磨ききれない部分があるため、より汚れを落とすためには、デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを併用することをオススメします。

