

ハミガキのポイント【2】

バス法とは

「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。

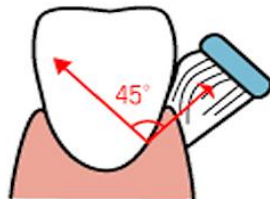
力が入りすぎて歯ぐきを痛めたり、歯肉退縮や擦過傷を作ってしまうということは、歯ブラシを握りしめずにペンを持つようにすることで予防できます。

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）

バス法

「バス法」は、歯周病予防に適したブラッシング法です。歯のつけ根に45度の角度でブラシをあてて小刻みに振動させるバス法は、「スクラッピング法」とともに歯科医師が推奨する代表的なブラッシング法です。



バス法は、少しむずかしい磨き方ですが、歯肉マッサージ効果もあり、歯周病予防にはおススメのブラッシング法です。バス法の場合には、使用する歯ブラシの毛は柔らかめがいいようです。

さらに、歯ブラシ1本では磨ききれない部分があるため、歯槽膿漏・歯肉炎を起している方や、歯周病を予防したい方は、デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシ、歯肉マッサージ用のラバーチップなどのデンタルグッズを併用して歯肉をマッサージすると良いでしょう。

いずれにしてもバス法は、「スクラッピング法」や「フォーンズ法」など、他のブラッシング法との併用が必要となります。

