

ハミガキのポイント [3]

フォーンズ法とは

「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。

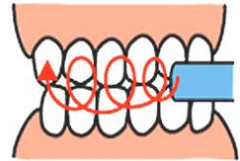
力が入りすぎて歯ぐきを痛めたり、歯肉退縮や擦過傷を作ってしまうということは、歯ブラシを握りしめずにペンを持つようにすることで予防できます。

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）

フォーンズ法

「フォーンズ法」は小児の指導に適したブラッシング法です。歯ブラシの毛先を歯に直角に当て、連続して円を描くように磨くブラッシング法で「描円法」とも言われています。



歯の表面は円を描いて磨きますが、裏側を磨く時は、一番奥の歯に歯ブラシを斜めに当て、前歯に向かって移動しながら、前後に動かして磨きます。

歯を咬んだまま上下一緒に磨くフォーンズ法は、小児の歯磨き指導に適した簡単なブラッシング法とも言われています。

また、フォーンズ法は、歯の表面の色を落とすには適した磨き方と言われていますが、歯の隣接した部分が磨きにくいという欠点もあります。

歯ブラシ 1 本では磨ききれない部分もありますので、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。

