

## ■歯科衛生士によるプロのはみがきとは？



つまようじ法による  
**プロの歯磨き**  
体験しませんか？

歯科医師・歯科衛生士がつまようじ法による  
徹底的なブラッシングと歯石の除去を行います。

**効果1** プロの歯磨き  
お口の中がスッキリと気持ちの良い状態を体感していただけます。

**効果2** プロの歯磨き  
歯周病の症状を早期に改善することができます。

## ■つまようじ法ってどんなみがき方？

つまようじ法とは、新しく考案された歯みがき法です。歯ブラシの毛先をつまようじのように歯の間に押し込んで、食べかすやプラークをかき出します。歯の間にきれいに行けると同時に、歯の間の歯ぐきのマッサージができるため、毎日続けると歯だけでなく、歯ぐきまで健康になります。

当院ではこの「つまようじ法」を推奨しています。



ご存じですか？  
**「つまようじ法」は**  
歯間の歯垢を押し出し、歯周病予防に  
効果的な歯みがき方法です。

**つまようじ法とは**  
つまようじ法で磨いてみましょう！

① 歯間の歯垢をとる！  
② 歯間の歯ぐきをマッサージ！

歯周病の予防には、歯垢を取り除き歯肉をマッサージすることが大切です。そのためには、つまようじを使うように歯と歯の間をみがく「つまようじ法」が効果的です。歯の間の歯垢を取り除き、歯ぐきをマッサージして強い歯ぐきにします。

① 下の歯は毛先を上にして  
② 歯に対して斜めに押し込むように  
③ 歯の裏まですべての歯間を磨きます  
④ 歯の裏側は歯ブラシの先のほうを使って

## ■つまようじ法にはどんな効果があるの？

### 歯茎がひきしまって健康な歯茎に!!

つまようじ法を行うとプラークが効果的に取り除けるとともに、歯と歯の間の歯ぐきが強くなります（マッサージ効果）。下の症例は初診の状態では歯周病の症状があらわれていますが、つまようじ法によるブラッシング治療などをおこなってかなり症状が改善した例です。




**初診の状態**  
48歳・女性

ブラッシング1ヵ月後の状態

おこなって

- ・歯ぐきが腫れてブヨブヨしている
- ・歯ぐきから膿が出る
- ・歯ぐきから出血する
- ・口臭がある

- ・歯ぐきがひきしまった
- ・出血や膿がなくなった
- ・歯ぐきの色が健康的なうすいピンク色になった
- ・口臭がなくなりスッキリした

写真提供／岡山大学歯学部予防歯科学講座

## ■つまようじ法のメリット、デメリット

### ■メリット

#### 1.歯ぐきが丈夫になる。

つまようじ法を使うと、プラークが効果的に取り除けるとともに、歯と歯の間の歯ぐきをマッサージできるため、強い健康な歯ぐきになります。

#### 2.口臭が気にならなくなる。

口臭の原因は虫歯や歯周病、消化器系の不調とされて

います。つまようじ法は、歯の間の食べかすやプラークをきれいに除去し、口内環境が向上します。

### 3.短時間のブラッシングでOK!

従来効果的だとされてきたはみがき法の「バス法」と「デンタルフロス」の併用だと、ブラッシング後に歯の間の汚れを落とすため、とても時間がかかっていました。つまようじ法は、ブラッシングだけで歯の表面も間もみがけるため、短時間できれいになります。

### ■デメリット

- 1.慣れないうちは痛みがあることがあります。
- 2.歯ぐきが引き締まるまでは、出血する方もいらっしゃいます。

## ■つまようじ法はフイセブンで!



これ1本で 歯ブラシと 歯間ブラシの 2つの機能!!

**秘密は2列V型植毛**

フイセブン歯ブラシは、  
①2列V型植毛  
②ブラシの毛は長く、本数を少なめにすることによって、歯の表面を磨くと同時に、歯と歯の間に毛先が入って、歯間ブラシを使わなくても歯間が磨けるようになっています。

### こんな方にオススメ!

- ① 歯槽膿漏や歯肉炎が気になる方。
- ② 歯間ブラシや糸ようじは面倒で、長続きしないという方。
- ③ 普通の歯ブラシでは奥歯など細かいところが磨きにくいという方。
- ④ 矯正中で普通の歯ブラシでは磨きにくいという方。
- ⑤ 口臭が気になる方。

お大事になさってください。