

歯みがきの重要性

● 歯みがきの目的は

歯垢をとる・歯ぐきのマッサージ

歯垢をとれば口臭もなくなりむし歯や歯周病にかかりにくくなります。また歯ぐきのマッサージは血行をよくし、細菌に対する抵抗力を強くします。

歯みがきで大切なのはまず自分に適した歯ブラシを選ぶことです。口のサイズに合わないものや歯ぐきの状態に合わないものはかえって歯の状態を悪くすることがあります。

いろいろな歯ブラシを使って自分が一番使いやすいものを使用するか、歯科衛生士にご相談下さい。

