

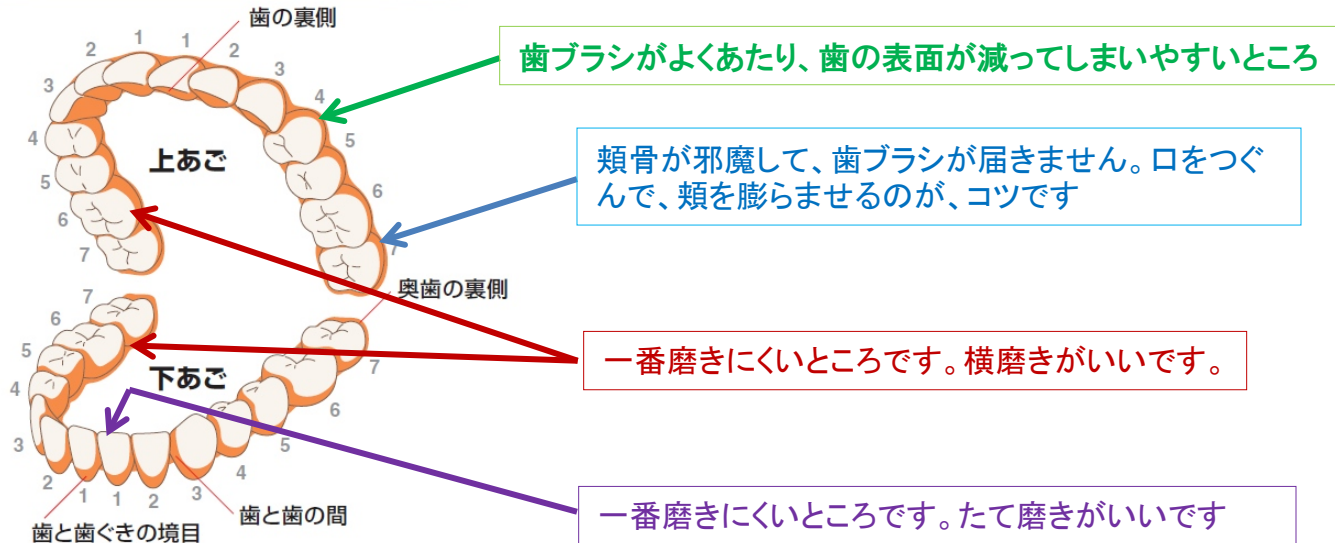
歯磨き

歯磨きはいつ行うの？

可能であれば毎食後に歯磨きをする事が理想ですが、最低でも朝食後と夜寝る前の2回は時間をかけて歯磨きをしたいものです。



磨き残しやすいポイント



食後は唾液が多く分泌され、細菌を洗い流してくれます。

食後すぐに歯磨きを行うのではなく、できれば食後20~60分ほど経過してから歯磨きを行うのが理想かもしれません。



正しい歯磨きや歯間ブラシ、デンタルフロスを使用しても、実際には歯、歯の周りに付着した歯垢(プラーク)を完全に除去できていない場合が多く、歯垢(プラーク)を除去できず時間が経過するといずれ歯磨きでは除去できない歯石となり、歯石は細菌の格好の棲家になってしまいます。

できれば2、3月に1回、最低でも半年に1度は歯医者で定期健診を受けて正しい歯磨きが出来ているか？歯石は付着していないか？をチェックしてもらう事が非常に大切なのです。



ごきげんデンタルクリニック

