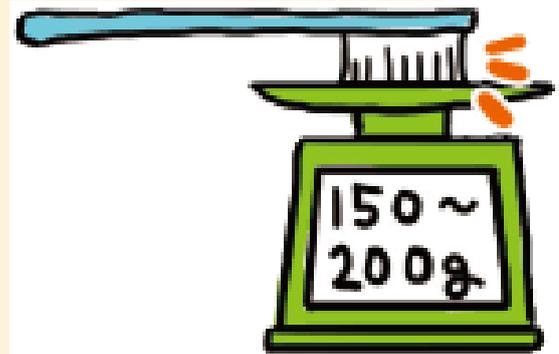


歯の磨き方



【上手な歯磨きのポイント】

今回は、歯の磨き方についてお話します。



最初は、歯ブラシの持ち方です。皆さんも聞いた事があるかと思いますが、鉛筆持ちと言われる「ペングリップ」という持ち方です。これは、余計な力が入りすぎず、細かく磨くことができます。もう一つは、柄を握りこむ「パームグリップ」と言われる握り方です。握力が弱い方に有効です。

次にどれぐらい力を入れて磨けばよいでしょうか。ご自宅に秤（はかり）がある方は、秤にブラシを当てて、いつも磨く力でブラシを動かしてみて下さい。思ったよりも力が入っている場合があります。毛先が広がらない程度の 150 g ~ 200 g 程度の力がよいとされています。

最後は、動かし方です。1 ~ 2 本ずつ歯を磨くように、細かく動かすとよいでしょう。

