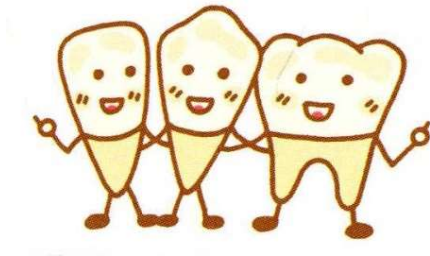


食べたら歯をみがきましょう



矯正装置をいれると、今まで以上に歯が汚れやすくなります。

また、歯みがきもしにくくなるので、

注意深く、みがかないとすぐに虫歯ができたり、
歯肉がはれたりします。

1. 食べ物を食べた後は、すぐに歯を磨いてください。

- 1) 矯正装置には、食べ物がよくからまります。矯正用歯ブラシは**いつも持ち歩くようにして下さい。**
- 2) 食事のあと(昼食後、外食時も)は、すぐに歯磨きをして下さい。

2. 必ず鏡をみて下さい。

- 1) 歯みがきの前に、歯のどの部分が汚れているかチェックしてください。
- 2) 歯ブラシを**動かし始める前に、みがきたいところに歯ブラシを当てて**ください。
- 3) 歯ブラシの先が、**歯にちゃんとあたっている事を確認しながら**歯をみがいてください。

3. 装置のついてある部位は、下記に注意してみがいてください。

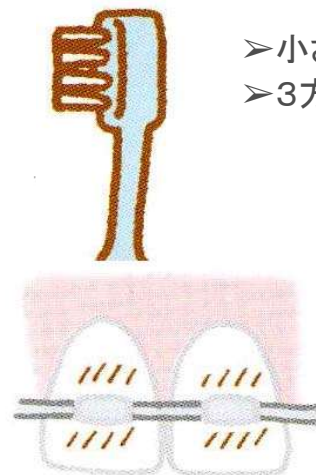
- 1) 矯正専用の歯ブラシを使ってください。
- 2) 電動歯ブラシは、機械式のものは**使わないで**ください。
- 3) 装置のついている歯は、**1本の歯を3つに分けてみがきます。**

- ① 歯と歯ぐきの間
- ② ブラケット、ワイヤーの上
- ③ 歯の先端の側

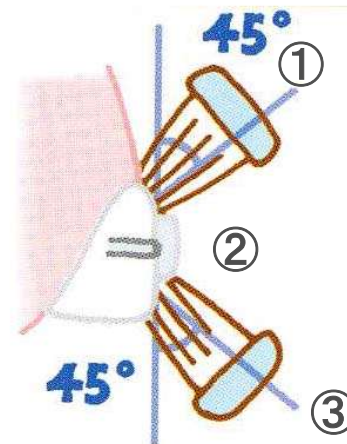
▶ 右図を参考にして下さい！

- 4) 細かい振動を1箇所につき20回程度与えてください。
- 5) すべての歯を、**1本ずつ**丁寧にみがいて下さい。
- 6) **上の奥歯**をみがくときには、**口を大きく開けないで、半分閉じた状態**でみがきます。
- 7) 取りはずし式のもの(ゴムリングなど)は、はずしてからみがきます。

矯正用歯ブラシ

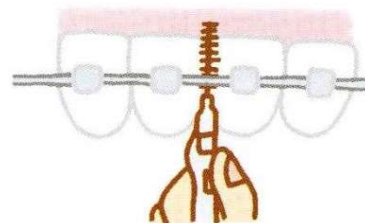


- 小さな歯ブラシがおすすめです。
- 3方向からみがきましょう。



補助的な清掃道具

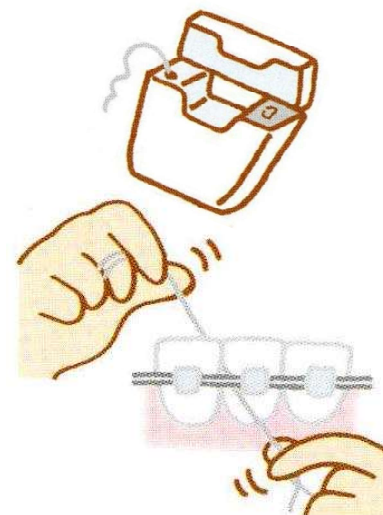
ワンタフトブラシ



歯間ブラシ



デンタルフロス



➢ 装置と装置の間をみがきます。

➢ 歯と歯の間をみがきます。