

# 矯正中の歯磨き方法

## ブラケットの上下

歯ぐき側からブラケット上へ（上の方）

歯ブラシの毛先を\*\*斜め45°\*\*に当て、歯ぐき→ブラケットに向かって小刻みに動かす。

ブラシを\*\*斜め下45°\*\*に傾けて、ブラケットの下側を磨く。

歯に沿って1本ずつ、5～10回くらい細かく動かす。





## ブラケットとワイヤーの間

毛先をまっすぐ当てて左右に細かく動かす。

ワイヤーの下に食べかすが残りやすいので注意。

- ・力を入れすぎない（毛先が広がらない程度）ハブラシの角度を意識！



タフトブラシ・歯間ブラシ

ブラケットの上下・ワイヤーの下・奥歯の裏などを1か所ずつ丁寧に。

小刻みに動かして、毛先で汚れを“かき出す”イメージ。

抜歯した部分の両隣の歯の側面には、食べかすや汚れがたまりやすくなります。

タフトブラシを使って、毛先を歯の側面に軽く当てて小さく動かすように清掃してください。

傷口には当てないように、優しく磨きましょう。





歯ブラシだけでは届かない部分を、フロスで丁寧に清掃することで  
虫歯や歯ぐきの炎症を防ぐことができます

ブラケットのワイヤーの下からフロスを通します。  
フロスの位置は歯と歯の間の根本あたりになるように。  
鏡を見ながらゆっくり通しましょう。  
歯の側面に沿わせるように汚れをかき出します

フロスは「のこぎりのように」動かすのではなく、  
カーブを描くように沿わせて上下させるイメージで

ワイヤーに引っかからないように、フロスを横からそっ  
と引き抜くように外します



#### チェック項目

- 歯ぐきの近くに毛先が当たっている ✓
- ワイヤーの下・ブラケットの間を磨いている ✓
- タフトブラシで仕上げている ✓
- 1本ずつ丁寧に磨いている ✓