

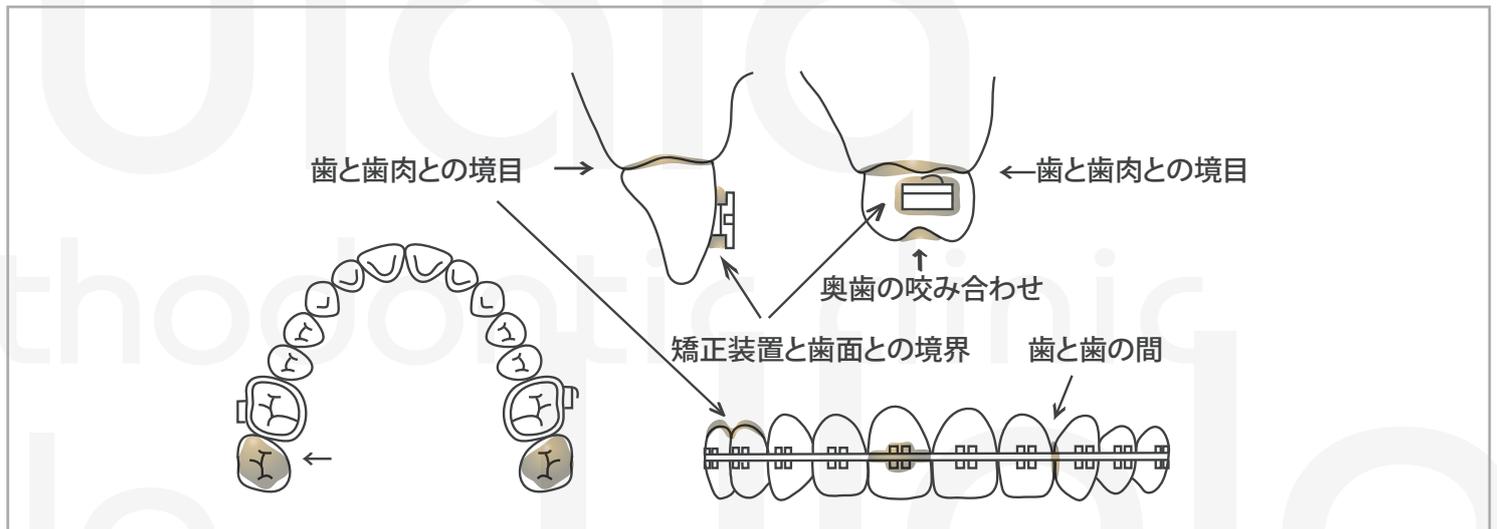
Ulala 装置がついてからの歯磨きその1

» 気をつけたい磨き残し

矯正装置が入ったお口の中はかなり複雑な状態になっています。このためブラッシングをおこたると食べかすや歯垢が装置や歯と歯の間などにたまってしまい、むし歯や歯肉炎をおこし、せっかくの矯正治療も台無しになってしまいます。

お口の健康と美しい歯並びを守るためにも、下の図に書かれた“みがき残しやすいポイント”に注意して、みがき残さないブラッシングをこころがけましょう。

» 特に注意したいところ



※色のついているところは特に注意して欲しいところです。

» 歯みがきの大切なポイント

- 1) 食べたらずぐみがきましょう。
- 2) 歯のよごれをきれいにおとしましょう。
- 3) 時間をかけて、ていねいにみがきましょう。
- 4) 正しい歯ブラシを使いましょう。

» 気をつけたい食べ物

- 1) くっつきやすいものは控えましょう。ガム、キャラメル、お餅などのくっつきやすいものは矯正装置が外れてしまう原因になります。
- 2) 甘いものは、なるべく少なくしましょう。甘いものは、歯垢の栄養となり、むし歯の原因となりますので、なるべく少なくし、食べたらず必ず歯を磨きましょう。せんべい、リンゴなどの丸かじりは、装置を壊す原因にもなります。