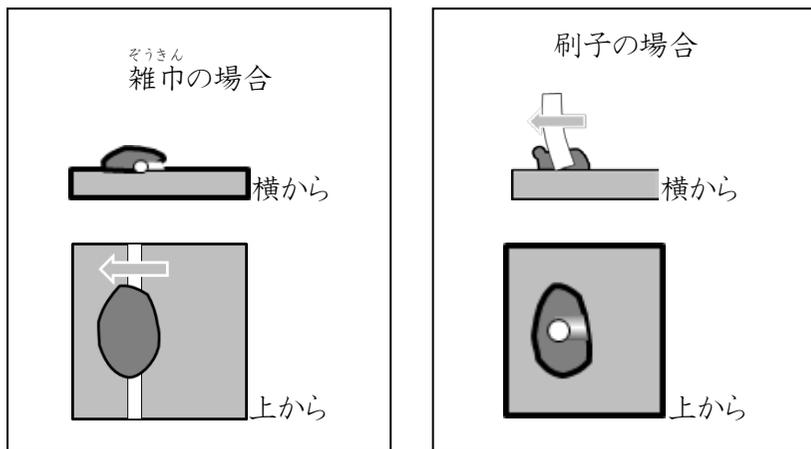


付着した汚れを取除く方法

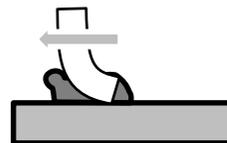
表面に付着した汚れを取除くには、雑巾や箒や刷子を使います。どれも付着した汚れが表面に強く結びついている場合には効き目がありません。また、何方も、下地を傷つけない為に、下地より十分柔らかい材料が使われます。雑巾は下図左のように、細い繊維を汚れの下に潜り込ませて掬い取ります。繊維が細い程下地に近い汚れまで取ることができます。刷子は毛先の角で下地に付いた汚れを掻き落とします。下地に密着した部分まで掻き取れますが、刷子の先端が当たる部分だけしか掻き取れません。



歯ブラシの原理

冒頭の説明の右側の図で示したものが歯刷子による歯磨きの原理です。一掻きで落とせる汚れの量は極めて少ないので、刷子の

柄に沢山の毛を植込んでいます。更に、掻き落とす回数を増やすことで綺麗に除去することができます。毛先を表面に直角に当てること



と、適切な力で押し当てることに、気を付ける必要があります。毛先が柔らか過ぎたり、押付ける力が強過ぎたりすると、毛先の角が逃げてしまうので、汚れは落ちずに唯撫でてい

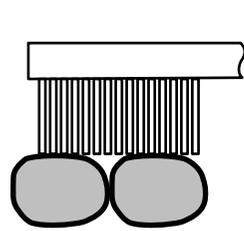
歯刷子の実際

刷子は平板の表面を清掃するための道具ですが、歯の表面は平坦ではありません。毛先が歯の表面に当らなければ磨けませんし、毛先が直角に当たらなければ、これも綺麗には磨けません。そこで、製造者は工夫を重ねて様々な歯刷子を作っています。硬い毛と柔らかい毛を混ぜて植込むこと、毛先を細くすること、刷子の柄を薄くして奥歯に届き易くすること、隙間専用の刷子を作ること、電動で毛先を細かく動かすもの、等々様々ですが、全て正しく判断しているとは思えません。現在筆者は三種の刷子を併用しています。左図の左

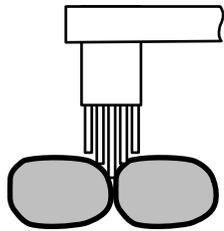


から、広い面を磨く電動のもの、歯と歯の間、歯と歯茎の間の窪んだ所を磨く電動のもの、二本の歯と歯茎の隙間を

磨くものの三種です。隙間用の二本は、前歯の狭い隙間用と、奥歯の広い隙間用です。歯列の裏側から磨くには、把手と針金が直角のものが使い易いのです。



歯^{ブラシ}が歯に当たっているところを^図にしました。大きな歯^{ブラシ}は2~3個の歯に^{またが}るので、歯の隙間には届きません。毛先を細く、柔らかくすると、隙間に届きますが、平坦な部分の毛先は寝てしまって磨けません。大きな歯^{ブラシ}は平坦部分用が^{ふさわ}相応しいのです。



そこで、毛先の小さな^{ブラシ}出番になります。歯の隙間と歯茎との境目に沿ってこれを動かし、窪んだ部分を磨きます。それでもまだ、二本の歯と歯茎で囲まれた三角形の隙間には毛先が届きません。そこで、デンタル^{しかん}フロスか歯間^{ブラシ}が必要になります。フロスは表面に押し付ける力が強いほど綺麗に磨けますが、歯間^{ブラシ}は、寝てしまわない長さの毛先にする必要があります。太い歯間^{ブラシ}

を狭い歯間に押し込むと、針金が歯に当たって上手くありません。細い歯間^{ブラシ}を広い隙間の所で使うと、毛先が歯に^{うま}上手く当たりません。そこで、筆者は二本の歯間^{ブラシ}を使い分けることにしました。デンタルフロスは隙間が広くても狭くても、同じものが使えますが、筆者はブリッジ(二本の歯に跨って橋渡しした義歯を入れること。)の歯があるので、使えません。

歯の磨き方

ドラッグストアには歯磨き粉や歯ブラシ類が沢山並んでいて、選ぶ際に迷うことが多いでしょう。また、^{テレビジョン}映像放送でも^{コマーシャル}沢山の宣伝映像が流れて居て、間違った発信をしていることも多々あります。

自分は、若い頃から歯磨きの技量が乏しく、沢山の歯を失っていますが、最近は少し上手になったと思っています。身に着けた技量を紹介しますので、皆さんも上手な歯磨きを若い内に覚えて、少しでも長く、自分の歯で食事を楽しんで頂ければ幸いです。

石井未来館館長 石井峻

[http://:ishii-miraikan.com](http://ishii-miraikan.com)