

「つまようじ法」の効果



※つまようじ法ブラッシングイメージ図

症例 1

初診の状態
(48歳・女性)



つまようじ法をおこなって…



ブラッシング
1ヶ月後の状態



症例 2

初診の状態
(27歳・男性)



つまようじ法をおこなって…



ブラッシング
6ヶ月後の状態



写真提供 / 岡山大学大学院 医歯薬学総合研究科 予防歯科学分野

症 状

- 歯ぐきから膿が出る
- 歯ぐきから出血する
- 口臭がある
- 歯ぐきが腫れてブヨブヨしている
- 硬い物が噛みづらい



ブラッシング治療後の状態

- 歯ぐきがひきしまった
- 出血や膿がなくなった
- 歯ぐきの色が健康的なうすいピンク色になった
- 口臭がなくなりスッキリした
- 歯のぐらつきが改善した



歯周病は自分の手で予防できる病気です!

つまようじ法
ブラッシング

歯と歯の間が
磨ける爽快感

マッサージ効果により
歯ぐきが強くなる

歯周病予防には、歯周病菌に負けない強い歯肉(歯ぐき)をつくるのが大切です。なぜなら、歯周病(歯肉炎や歯周炎)は、歯肉の抵抗力が弱まると進行するからです。

「つまようじ法」ブラッシングによる機械的刺激(マッサージ効果)により、歯肉細胞が増殖し、炎症も治まってきます。この細胞増殖は歯ブラシの毛先が当たっているところだけにみられます。歯と歯の間に毛先を入れて磨いてください。



岡山大学名誉教授
渡邊 達夫先生

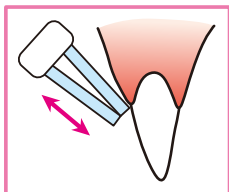
歯周病の
予防研究から
生まれた

つまようじ法の磨き方

歯と歯の間が磨ける爽快感! マッサージ効果で歯ぐきが強くなる!

表側の磨き方

前歯



上の歯は、毛先を下に向け、歯と歯ぐきの境目に当てます。(下の歯を磨くときは逆に毛先を上に向けます)



そのまま、毛先を歯の先端に向かって滑るように動かします。



毛先が歯間に入ったら、元の位置まで戻します。この動きを1ヶ所約10回繰り返します。

奥歯



毛先を歯間に当てる角度は、ほぼ直角が目安。(上の歯はやや下向き、下の歯はやや上向きの感じで)

- 歯の表面やかみ合わせの部分など、部位によってはつまようじ法以外の磨き方も用いて磨いてください。V7歯ブラシ1本で全体を磨き上げることができます。
- 矯正中の方や、インプラント部のブラッシングにも適しています。

裏側の磨き方

- 裏側は歯ブラシの先端を使い歯間をつつくように1ヶ所約10回出し入れを繰り返します。
- 歯間の大きさに合った毛の量が入っていきます。



前歯は歯ブラシを斜めに立てて



左の図を内側から見たところ



奥歯

つまようじ法を行うと

- 歯ぐきからかなり出血することがありますが、出血は通常1~2週間で止まります。(これは、ブラッシングのマッサージ効果で歯ぐきが強くなるからです。)
- 歯周病で腫れていた歯ぐきがひきしまってくるため、歯ぐき下がってくる場合があります。
- 1日に1回は7~8分ほどかけていねいに磨くことをおすすめします。
- ◎ つまようじ法をつづけていて、万が一症状が悪化したと感じられる場合は歯科医師にご相談ください。

こんな方におすすめ

- 歯周病(歯肉炎や歯周炎)が気になる方。
- 口臭が気になる方。
- 歯間ブラシや糸ようじは面倒で、長続きしないという方。
- 普通の歯ブラシでは奥歯など細かいところが磨きにくいという方。
- 矯正中で、普通の歯ブラシでは磨きにくいという方。



「つまようじ法」歯ブラシ ブイセブン

生涯自分の歯で・・・



レギュラーヘッド

ふつう やわらかめ

コンパクトヘッド

ふつう

- 希望小売価格 / 1本 250円(税別)
- 商標登録済 ● 日本製

柄の材質	毛の材質	キャップの材質	耐熱温度
ポリプロピレン	ナイロン	ポリプロピレン	80度

ハンドルカラー バリエーション	パステルカラー5色				
	ピンク	ブルー	イエロー	グリーン	ホワイト
バリエーション	ビビッドカラー5色				
	ラズベリー	グレープ	オレンジ	チョコレート	スカイブルー

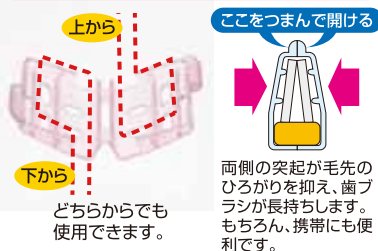
※レギュラーヘッドやわらかめはパステルカラーのみ



歯間に入りやすい 2列V型植毛

毛先が歯間に入りやすいよう設計。つまようじ法をおこなうことにより、歯垢を効果的に取り除くとともに、歯ぐきをマッサージできます。

毛が長持ち 長持ちキャップ



どちらからでも
使用できます。

両側の突起が毛先の
ひろがりを抑え、歯
ブラシが長持ちします。
もちろん、携帯にも便
利です。

pmj 株式会社 ピー・エム・ジェー
PREVENTIVE MEDICINE IN JAPAN

〒700-0953 岡山市南区西市541-1 TEL.086-244-1251

http://www.pmjv7.co.jp
つまようじ法の磨き方を動画で見られます

つまようじ法 検索

お客様相談室

0120-145-418

受付時間 / 10:00~17:00(土・日・祝日を除く)

(一生 生涯 よい歯)