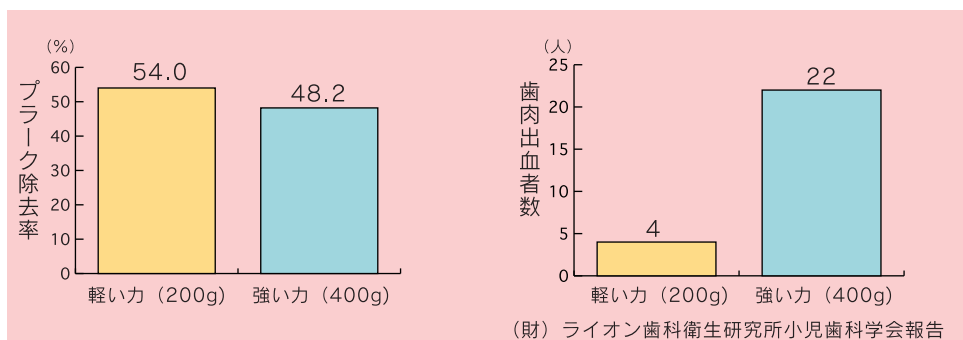


## 軽い力でみがく？ 強い力でみがく？

### プラーク（歯垢）がよくとれるのはどっち？

#### ●実験方法

120名の実験対象者に「軽い力（200g）」と「強い力（400g）」で1カ所20回ずつブラッシングし、プラーク（歯垢）除去を観察しました。



強い力でみがいた時よりも、軽い力でみがいた方がプラーク除去率が高いという結果でした。

また、強い力では歯肉から出血した人が多くみられます。

つまり、軽い力でみがいたほうが、プラークがよく除去でき、歯肉への影響が少ないのです。

### 力が強すぎると・・・

毛先を小刻みに動かしてみがく方法では、みがく力が強いと歯ブラシの毛先が開き、動きが止まってしまうため、プラークが落ちにくくなります。そのため、みがく力の強い人は、横みがきをすると歯肉を傷つけたり、出血を起こす原因になります。

#### ●虫歯になりやすい所

歯みがきのやりにくいところは、プラークが残りやすく、虫歯になりやすいです。

次のようなところは、歯ブラシをきちんとあてて、念入りにみがきましょう！

