

歯周病の予防研究から生まれた「つまようじ法」

歯と歯の間が磨ける爽快感!

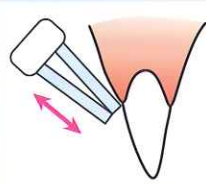
マッサージ効果で歯ぐきが強くなる!

歯周病(歯肉炎や歯周炎)の予防には、歯ぐきをマッサージすることが大切です。そのためには、つまようじを使う要領で歯と歯の間を磨く「つまようじ法」が効果的です。「つまようじ法」のマッサージ効果で歯と歯の間歯ぐきが強くなります。

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。

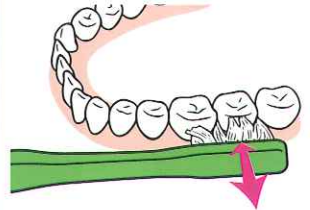


下の歯は毛先を上に向けます。



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)



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。

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。



●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。V-7歯ブラシ1本で全体を磨き上げることができます。

磨き方を動画で見られます ▶ つまようじ法 検索

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、歯ぐきが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下さい。

p.m.j 「つまようじ法」歯ブラシ

V-7 **バイセブン**

生涯自分の歯で...

Tooth brush FOR PREVENTION OF PERIODONTAL DISEASE

ふつう やわらかめ レギュラーヘッド

ふつう コンパクトヘッド

●柄のカラーはレギュラー・コンパクト共5色
ホワイト・イエロー・ピンク・ブルー・グリーン

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 新長持ちキャップ

ここをつまんで開ける

両側の突起が毛先のゆるぎを抑え、歯ブラシが長持ちします。もちろん、携帯にも便利です。

上から 下から

どちらからでも使用できます。

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。

●希望小売価格/1本 250円(税別)	柄の材質	毛の材質	キャップの材質	耐熱温度
●商標登録済	ポリプロピレン	ナイロン	ポリプロピレン	80度
●日本製				

株式会社 ピー・エム・ジェー 〒700-0953 岡山市南区西市541-1
PREVENTIVE MEDICINE IN JAPAN TEL.(086)244-1251 FAX.(086)244-1351

ピー・エム・ジェー ホームページ <http://www.pmjv7.co.jp>

お客様相談室

0120-145-418

受付時間/10:00~17:00(土・日・祝日を除く)

発売元: 株式会社 **ヨシダ** 〒110-8507 東京都台東区上野7-6-9 TEL.03-3845-2931 (器材営業本部)

の健康ネットワークの活動を支援しています。

「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か月後の状態



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か月後の状態



写真提供／岡山大学歯学部予防歯科学分野

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下さい。



岡山大学名誉教授
渡邊 達夫 先生