新歯磨き法「歯グキ固め」は毛の硬い歯ブラシで歯と歯の間の歯グキを強めにたたくだけ

久保田智子（くぼたともこ）

●歯ブラシの柄を利き手でしっかり握る

さて、この記事ではどんな人でもできる歯グキ固めのやり方を具体的に説明していきましょう。

用意するものは、毛先が硬い歯ブラシだけ（歯磨き剤は不要）です。一般に歯ブラシのコーナーに行くと、毛先が「軟らかめ」「ふつう」「硬め」というのがあります。そのうち、硬めの歯ブラシを選びます。毛先の大きさについては、特にどれがいいというのはありません。ただし、歯グキ固めをやりだして最初のころは、すぐに歯ブラシが傷むので、価格が安いものを選ぶのが無難です。

毛先が硬い歯ブラシを用意したら、歯ブラシの柄を利き手でしっかりと握ります。親指を除く四本の指で歯ブラシを包み込み、親指でしっかり押さえましょう。

●歯ブラシの毛先の上部を歯に押しつける

そして、歯グキ固めをしていきます。歯グキをたたいていく順番などに特に決まりはないので、歯グキ固めのポイントだけを述べていきます。わかりやすいように、上あごの前歯の外側の面（鏡を見たときに、写る面）について述べていきます。

まず、歯ブラシの毛先の上部（約四分の一から二分の一）が、一本の歯の面に当たるように、歯ブラシを歯に当てます。

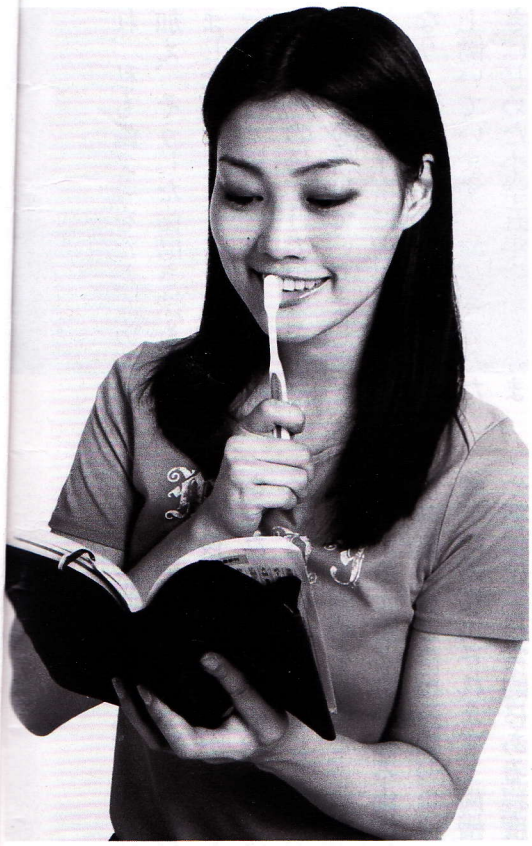
次に、歯ブラシを歯にギュッと押しつけます。すると、毛先が二分して、その歯の両端、つまり隣り合う左右の歯のすきまに毛先が入り込みます。きちんとできていれば、歯ブラシが歯にくっついたかのような感触が得られます。

このとき、うまく毛先が二分されず、歯のつけ根の部分（歯周ポケットのあたり）に毛先が当たる場合もあります。それで、血が出たとしても気にしないで、再び毛先がうまく二分されるように歯に押し付けてください。

とはいえ、歯ブラシの毛先が歯と歯の間にうまく入らない人もいるでしょう（特に、一つ一つの歯が大きい奥歯など）。そうした人は、歯ブラシの毛先の中央が歯と歯の間にくるように、隣りあう二本の歯の真ん中に歯ブラシを当て、押し付けてください。そうすると、毛先が歯と歯の間にスッと入っていきます。

歯ブラシの毛先が歯と歯の間にしっかり入ったら、今度はその毛先で歯のつけ根部分の歯グキをグイッ・グイッ・グイッというようにして、歯ブラシの毛先で小刻みにたたくようにします。なお、歯グキをたたくときは、力を多少入れてやや強めに、痛気持ちいいと思える程度の強さで行います。

最初のうちは、一部分に対し、一〇～二〇秒ほど刺激してみてください。そうすれば、多くの人は毛先が当たっている歯と歯のすきまの歯グキから、血が出てくるはずです。この血は、滞った古い血なので、グイッ・グイッ・グイッと刺激して、血をしっかり出しましょ



歯グキ固めはいつでもできる