

むし歯・歯周病予防には、

医院でのプロフェッショナルケアとご家庭でのセルフケアが大切です。

当院オススメのブラッシングポイントと一緒に、

スタッフイチオシの口腔ケアグッズをご紹介します。

お口の状態は常に変化していますが、

今のあなたにぴったりの口腔ケアグッズが見つかるよう、

この冊子が参考になれば幸いです。

SED 歯科衛生士 監修

あなたのお口を守る SEDセルフケアグッズ カタログ



医療法人社団 SED

目次

SED 歯科衛生士直伝！セルフケアのポイント

歯ブラシ&歯間ブラシでセルフケア！..... 3

デンタルフロスを使いましょう..... 5

SED オススメ！口腔ケアグッズメニュー

歯ブラシ..... 8

歯磨剤..... 12

補助用具..... 14

その他..... 17

ソニックエアー..... 18

SED 歯科衛生士直伝！ セルフケアのポイント



歯ブラシ&歯間ブラシでセルフケア!

むし歯や歯周病などお口の疾患を防ぐには、プラーク(細菌の集まり)をできるだけ少なく保つことが重要です。毎日の歯みがきも、このプラークを落とすことが目的。正しくみがいて、お口の健康を守りましょう!

●歯ブラシ選びのポイント

歯ブラシをどうやって選んでいますか?見た目や機能も様々な種類がありますね。一概に「これが良い」とは言えませんが、やはり歯ブラシ本来の目的である汚れを落とすことを第一に考えて選ぶのがポイント。

迷ってしまう場合は、歯科を受診した際に、あなたに合った歯ブラシを相談するのもオススメです。

●歯ブラシの使い方

歯ブラシは「軽い力」で「小刻み」に動かすのが基本。余計な力が入らず細かく動かせるペングリップ(鉛筆持ち)と、力のない人でもしっかり持てるパームグリップ(握り持ち)がベースとなる持ち方です。



代表的な歯みがき法

バス法 歯と歯肉の間の溝の清掃に

・45度の角度で歯と歯肉の間に毛先を入れ、小刻みに歯ブラシを横に動かします。
※毛先が歯と歯肉の境目から離れないようにします。



スクラッピング法 子供でもみがきやすい

・毛先を歯面に直角にあて、毛先を立てて小刻みに左右に動かすみがき方です。
※固い歯ブラシや力の入れ過ぎは歯肉を傷つけます。



●「みがいている」と「みがけている」は違います!

プラークは歯の色に似ているため、少し見ただけでは汚れが落ちているのかわかりません。みがき方の癖や歯並びによって、どうしてもプラークがたまりやすい所が出てしまいます。

薬液でプラークを赤や紫に染め出し、汚れが残っている場所を確認するのも一つの方法です。

せっかく歯をみがくのですから、「なんとなく」みがくのではなく、「きちんと」汚れを落としていきましょう。



染め出し

みがきにくいところも清潔に

歯と歯のすき間の歯垢は歯ブラシだけでは十分に除去することはできません。

効果的なセルフケアのために、歯間清掃の専用用具、**歯間ブラシ**を活用しましょう!

■歯間ブラシはサイズ選びから

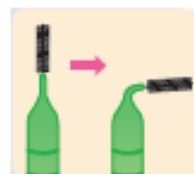
歯間ブラシにサイズがあるのをご存じですか?すき間が広い人には太いもの、狭い人には細いものと使う人の歯のすき間に合うように様々な種類があります。

はじめから無理をすると歯ぐきを痛める原因になります。小さいサイズから徐々に試すようにしましょう。



■歯間ブラシの形

歯間ブラシは形による違いもあります。それぞれに特徴がありますので、ご自分が使いやすいものを選びましょう。



I字型

使用する部位に合わせてネックを自由に曲げられます。



L字型

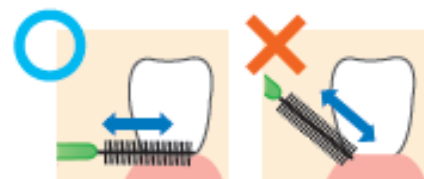
奥歯で使いやすく、はじめての方にもおすすめです。

鏡を見ながら、歯ぐきを傷つけないよう慎重に行いましょう



1 歯間ブラシを歯のすき間にゆっくり、まっすぐ差し込みます。

2 歯間ブラシを動かす向きに気を付けて、ブラシが歯と歯ぐきの境目に当たるように数回動かしてみがきます。



3 奥歯で使用する際は内側と外側の両方から行うと効果的です。



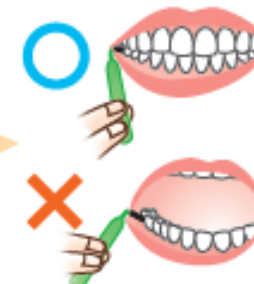
4 使用後は流水でよく洗って、乾燥しやすい場所で保管してください。



1カ所につき3方向に向きを変えて清掃します。



奥歯は口を閉じ気味にすると挿入しやすくなります。



ここも歯間ブラシで!

一番奥の外側



歯並びが乱れている部分



ブリッジの下



歯が抜けている部分



Q 歯ぐきは痛くならないですか?

A 無理に入れようとすると歯ぐきを傷つけます。部位に合ったサイズを正しく使いましょう。

Q 正しく使っても歯ぐきから血が出ます…。使い続けて大丈夫ですか?

A 歯ぐきが腫れたり弱っている場合、最初は出血しますが、状態が改善されれば治まってきます。
※出血が続く場合は、歯科医院にご相談ください。

Q 使っているうちに、歯と歯にすき間が広がってきたのですが?

A 腫れていた歯ぐきが健康になって引き締まり、本来のすき間に戻ったためです。

Q どのくらい使用できますか?

A ワイヤーが曲がったり、ブラシが傷んできたなら交換してください。



デンタルフロスを使いましょう

歯と歯の間も清潔に

デンタルフロスは、歯と歯の間のプラークを清掃するための専用器具です。特に歯と歯のすき間がせまい所におすすめです。

デンタルフロスの種類



糸まきタイプ

糸状のフロスを、毎回必要なだけカットし指に巻いて使います。糸の張りを調節できる、経済的等の利点があります。慣れている方向けです。

糸の種類

ご自身に合ったものを選びましょう。

ワックスタイプ…滑りを良くするワックス付き

ノンワックスタイプ…ワックスなし、歯垢がよくとれる

エクスパンダータイプ…摩擦や唾液でふくらむ

ホルダータイプ

ホルダーに糸がセットされているので持ちやすく、コツを覚えなくてもすぐに使うことができます。はじめて使う方におすすめです。

Y字(横)型

奥歯で使いやすい



F字(縦)型

前歯で使いやすい



Q フロスはいつ使ったらいいですか?

A 歯みがきの後に行ってください。まずは一日一回、フロスを習慣化してみましょう。

Q 歯と歯の間にすき間ができてしまいました。フロスで歯が削れることはありますか?

A フロスで歯自体が磨耗することはありません。すき間が広がったように見える場合は、腫れていた歯ぐきが健康になって引き締まり、本来のすき間に戻ったためです。安心してご使用ください。

Q 初めてフロスを使ったら血が出ました。このまま使って大丈夫ですか?

A 通常、使用を続けることで歯ぐきが健康になり、出血は止まっていきます。
※出血が続く場合は、歯科医院にご相談ください。



Q フロスが引っかかったり、切れたりするようになりました。どうして?

A 歯と歯の間にむし歯ができた可能性があります。早めに歯科医院を受診してください。

Q 子供にもフロスは有効ですか?

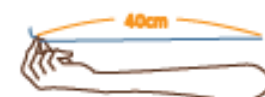
A 最近の子供は、小さい顎が多く、乳歯の頃から歯と歯の間が詰まった歯並びが見受けられます。そのような子供のむし歯予防にもフロスは有効です。



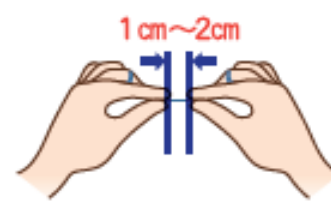
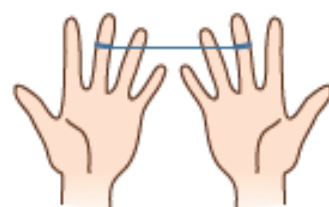
鏡を見ながら、歯ぐきを傷つけないよう慎重に行いましょう

1 デンタルフロスを40cmくらいの長さに切ります。

40cm ひじの長さが目安です



2 左右の中指の第一関節あたりに2~3回ずつ巻きつけて、親指と人差し指でピンと張るようにフロスをつまみます。このとき、左右の指先の間隔が1~2cmになるようにします。この間隔が開きすぎると不安定になり、歯ぐきを傷つける場合があるのでご注意ください。

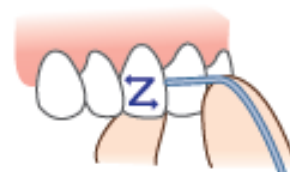


輪にして使う方法

30~40cmくらいの長さに切り、両端を結びます。汚れたところをずらしていくことで、1周分全てを使い切ることができます。指の使い方や清掃の仕方は同じです。



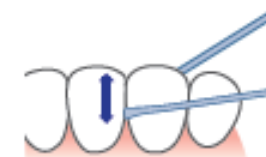
3 ゆっくり前後にスライドさせながら歯と歯の間に挿入していきます。



4 歯の側面に巻きつけるように動かしながら、上下に2~3回動かします。片方が終わったらもう片方の側面もおこないます。



歯の根元はプラークがたまりやすいポイント。歯ぐきに少し隠れるくらいまで、フロスを入れましょう。



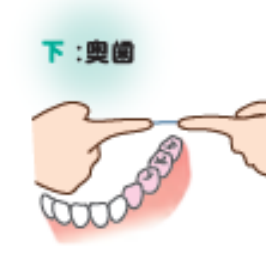
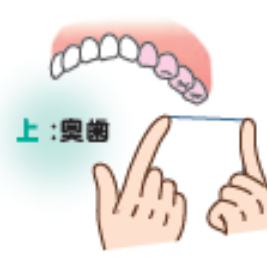
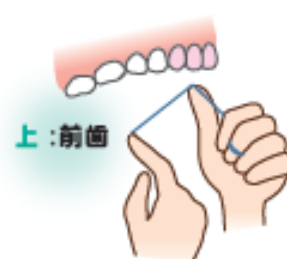
5 取り出すときは、挿入と逆の操作をするか、片方の手を放してゆっくり前に引き抜いてください。

6 使用したところには、プラークがついています。次の歯間部に移動するときは、少しずつ新しい部分を送りだして、常にきれいなところを使って清掃します。

7 全ての歯間部を清掃し終わったら、水でお口をすすいでください。



場所ごとの指の使い方



SEDオススメ 口腔ケアグッズメニュー

※商品価格は全て税込み表示です



歯ブラシ

ruscello ピセラ



特徴

対象者

女性が磨きやすい植毛デザインと手にフィットするコンパクトハンドルを採用し、成人女性が使いやすいように設計されています。長い毛と短い毛を混合させた段差植毛で、歯間部や歯周ポケットに毛先が入りやすく、効率よくプラークを除去します。歯周炎の進行抑制に最適な歯ブラシです。

- ・ブラッシング時に歯肉が痛む女性
- ・歯肉が下がってきている方

¥340

DENT. systema genki f



特徴

対象者

どんな握り方にも適した太めのハンドルで、ヘッドの部分が広く歯ぐきも歯の面も、まとめて効率よく磨けます！歯ぐきへのあたりが気持ちよくやさしい磨きごちです。

- ・コンパクトヘッド歯ブラシで、上手く磨けない方
- ・矯正装置をつけている方、欠損歯がある方
- ・歯肉の発赤&腫張、出血、歯の動揺、口臭など
- ・象牙質知覚過敏の方、舌苔のある方

¥440

Tepe SOFT



特徴

対象者

先端部分が小さめで、毛先が奥まで届きやすい柔らか目の歯ブラシです。密で溝のあるフィラメントが効率よくプラークを除去します。持ち手が太めで操作性が高いのも特徴です。予防先進国スウェーデンでは50%以上のシェアをしめている有名なブランドです。

- ・歯肉の炎症が強い方
- ・力のコントロールが不十分の方

¥340

歯ブラシ

DENT. systema AX44M



特徴

歯ぐきにやさしく、口腔内すみずみまでの歯周ケアに適した歯ブラシです。細くしなやかな毛先で歯周ポケット歯間部などに毛先が届きやさしくじっくりケアします。薄さ2.6mmの超薄型ヘッド、歯ブラシの柄が長くスリムな形状のため口腔内のあらゆる部位まで毛先を届けます。

対象者

お口の小さい方や細かいところまでしっかり磨きたい方。

¥440

DENT. systema 44M



特徴

ブラシの毛がとても細く、歯周ポケット付近に簡単に当てることができます。また、歯間にもしっかり届きますのでプラークの除去に効果的です。歯ぐきへのストレスを最小限に抑えることができ、やさしく安全な磨きごっこです。

対象者

歯周病の方や知覚過敏の方、矯正装置のついた方におすすめです。

¥330



歯ブラシ

EX kodomo (S) (M)



特徴

どんな握り方をしてもしっかりと握ることのできる、子どもの手にぴったりの新設計ラウンドハンドル。複雑な歯列状態にもきめ細かく対応できる歯ブラシ。歯肉を傷めないようラウンド加工の毛先。可愛い絵柄で歯ブラシの時間を楽しく！！！！

対象者

EX Kodomo(S) 0～6歳
EX Kodomo(M) 8～12歳

¥310

こどもデンタルフロスFLOSSY (60本)



特徴

6種類のフレーバーで美味しく楽しい歯間ケア。キシリトール配合の細かくて丈夫なポリエチレン糸を採用。子どもの狭い歯間にもスムーズに挿入できます。

対象者

お子さま。虫歯予防。

¥650



歯ブラシ

プレミアムオールインワンブラシ レギュラー1本（ソニックアー替えブラシ）



特徴

歯間の奥までキレイに磨き歯垢を効果的に除去、健康な歯と歯ぐきを推進してくれます。

対象者

歯間ブラシやフロスが苦手な方、矯正治療中や歯並びが気になる方に最適です。

¥2,640

ジェントルプラスブラシ レギュラー2本（ソニックアー替えブラシ）



特徴

やわらかくてもしっかりキレイに磨け、デリケートな歯と歯ぐきにピッタリ。手磨きよりも優しく効率的に歯垢除去が可能です。

対象者

初めて電動ブラシを使用する方、歯や歯肉が敏感な方におすすめです。

¥3,850

ホワイトプラス（ソニックアー替えブラシ）



特徴

歯垢を強力に除去、ステイン（着色汚れ）除去で自然な白い歯に近づけ、健康な歯と歯ぐきを推進します。

対象者

歯面の着色が気になる方、ホームホワイトニング後のホームケアに。

¥2,090

※ ホワイトプラスコンパクトもございます。（価格は同じ）

医療法人社団 SED

歯磨剤

Check-Up gel バナナ



特徴

むし歯予防に最適。いつもの歯磨きにプラスして行えます。バナナ味は、フッ素濃度が500ppmと低濃度の為、0～6歳のお子さまにおすすめしています。

対象者

混合歯列期、矯正中、むし歯リスクの高い方におすすめです。

¥600

Check-Up standard



特徴

新成分配合で、フッ素の滞留性が大幅にアップ。少量洗口に適した少ない泡立ちでやさしい香りで日常使いに適しています。フッ化ナトリウム1450ppm配合で歯の再石灰化も促進。

対象者

・むし歯の発生、進行の予防
・成人の方

¥660

Check-Up kodomo



特徴

①フッ素が口腔内のすみずみまで広がりやすいソフトペースト。
②歯や歯肉に優しい低研磨性。
③少量洗口に適した少ない泡立ち、やさしい香味。

対象者

・小さいお子さま
・むし歯予防

各 ¥320

医療法人社団 SED

歯磨剤

Check-Up gel rootcare



特徴

フッ素がエナメル質と象牙質のう蝕を予防し、コーティング剤が露出した象牙質表面のコラーゲンをコート。象牙質にもやさしい無研磨ジェルタイプ。フッ化ナトリウム1450ppm配合で歯の再石灰化も促進。

対象者

- ・根面の露出が気になる方
- ・むし歯の発生、進行の予防
- ・成人の方

¥940

アパガード リナメル ホームケアペースト



特徴

歯の表面にできた目に見えない細かい傷は、ブランクやステインが付着する原因になります。アパガードリナメルに配合されたナノ粒子薬用ハイドロキシアパタイトは、傷ついた歯の表面を修復し、歯にミネラルを補給します。

対象者

- ・より健康でキレイな歯を手に入れたい方
- ・歯のザラザラ感が気になり始めたとき
- ・ステインやブランクが気になるとき

¥1,000

ConCool リペリオ



特徴

- ①歯周組織の回復の促進
- ②歯肉の引き締め効果
- ③発泡剤無配合、マイルドなミント味

対象者

- ・歯周炎(歯槽膿漏)の予防
- ・歯肉炎の予防
- ・むし歯予防
- ・口臭が気になる方

¥1,270

歯磨剤

ルシェロ ホワイト



特徴

弱アルカリ性で歯の表面に着色したステインを浮かし、歯より優しいLime粒子で汚れを落とします。ポリエチレングリコールでタバコのヤニも溶解除去。フッ素も配合の為、虫歯予防の効果もあります。

対象者

着色、ステインが気になる方。虫歯予防。

¥2,040

NBトゥースペースト



特徴

ハイドロキシアパタイト、シュミテクト成分の硝酸カリウム配合。着色、歯石の沈着を防ぎます。知覚過敏によるしみを抑え、ホワイトニング中の飲食制限を無くし、ホワイトニング効果を高めるトリートメントペースト。

対象者

ホワイトニング中の方。知覚過敏の方。

¥2,970

Systema SP-Tジェル



特徴

バイオフィルムへの浸透・殺菌力に優れた無研磨ジェルタイプ。粘性の高いジェルなので歯周ポケットに薬用成分が長くとどまります。また、歯ぐきのマッサージにも使用していただけます。フッ化ナトリウム1450ppmで歯の再石灰化も促進します。

対象者

- ・歯周炎、歯肉炎の予防
- ・むし歯の発生、進行の予防
- ・口臭の気になる方

¥1,650

補助用具

ワンタフトブラシ



特徴

①部位、症例に合わせて使用できる優れたブラシ。②歯肉に接する部位に適した優しい磨きごち。③優れた刷掃力。④歯周ポケットや狭い部位に毛先が届く。⑤持ちやすく動かしやすいハンドル。

対象者

・永久歯が生え始めたところのお子さま
・お子さまから高齢者の方まで幅広く

¥320

ruscello フロス



特徴

マイクロファイバーの応用により、高いブラーク除去と柔らかな使用感のあるフロスは。細めで、滑りが良いので、初心者の方にもおすすめです。

¥340

THORNTON フロス



特徴

フロスの先が硬くなっている通しやすいため、ブリッジの清掃に最適です。中央部分はスポンジ状で太くなっているため、多くの汚れを絡めとってくれます。

¥1,440

補助用具

DENT. EX ウルトラフロス サイズS(10本入り)



特徴

高い耐久性と操作性で繰り返し使えるY字ホルダータイプのデンタルフロスは。歯間の狭い方、お子さまや初心者の方にもおすすめです。

¥540

DENT. EX 歯間ブラシ(4S,SSS,SS,S,M,L)



特徴

ブラシやフロスではまかなえないところをサポートします。歯間に挿入しやすい110度の角度になっていてもちやすいハンドルです。高い耐久性と操作性が特徴です。4S、SSS、SS、S、M、Lのサイズのご用意があります。

¥140(1本)

Fluorfloss



特徴

348本の糸をより合わせた構造。1本1本の繊維がうねっているため汚れを絡めとります。歯間だけでなく歯ぐきの中の汚れまで落とし、歯ぐきトラブルを防いで健康へ導きます。摩擦や唾液でフワッと広がり、歯ぐきの中に入れても痛くなりなく使い心地や気持ちよさにも配慮しています。

¥660

10%
OFF

ソニッケアー

プロテクトクリーンプロフェッショナル

SED理事長も
使っています！



本体（ブラシ別売り）
¥24,160

10%割引後
¥21,740

ソニッケアーをご購入の場合、

定価より10%OFFの価格でお求めいただけます。

製品の詳細はパンフレットをご覧ください。

その他

コンクール F



特徴

グルコン酸クロルヘキシジンの薬効により、口腔内の衛生状態をコントロールしてくれる洗口液です。むし歯、歯肉炎、歯槽膿漏の予防、口臭防止にお勧めです。
特に、インプラントの手術後、外科処置後には有効です。

¥1,100

ホワイトニングジェル



特徴

歯科医師の指導のもとに患者さんがご自宅で行うジェル状のホワイトニング剤です。高い安全性と早さ、有効成分がしっかり歯面に作用するため、より白さを実感できます。
※ホームホワイトニングをしている方の追加用ジェルになります。
使用するには専用のマウスピースが必要です。ホームホワイトニングにご興味がある方はスタッフまでお気軽にお声掛けください。

¥4,400

1本/5日分

¥6,600

2本/10日分

※当院でマウスピースを製作した方へのご提供価格です。

ラシャスリップス



特徴

唇のアンチエイジング、ボリュームアップ、縦じわを目立たなくします。唇の輪郭をしっかり整え、ボリュームUPさせます。
ビタミンC、E、ペパーミント、カプサイシン配合。クリアとカラーのご用意がございます。

対象者

唇の縦じわが気になる方、豊唇したい方、乾燥が気になる方。

¥9,200

※当該商品はSMILE10デンタルクリニックのみの販売となります。

ご存じですか？

お子様の『歯並びが悪い』原因は、 普段の習慣と悪癖が影響を与えています

お子様にこんな癖はありませんか？



何気ない癖や習慣が歯並びを悪くする原因に・・・



原因から改善することが重要です

「子どもの歯並びが悪いのが心配・・・」
「永久歯になれば良くなるかな・・・？」
お子様の歯並びの原因は、普段の習慣や悪癖が大きく関わっています。例えば頬の筋肉やお口の中の「舌」の位置、食べ物の噛み方、飲み込み方等、正しく発育していなければ、永久歯に生え変わっても歯並びは改善しません。

歯並びが悪くなる原因は、あごの骨の成長時期に正しい成長を阻害する悪習慣により、間違った成長をしてしまうことにあります。正しい習慣や、歯並びに影響する様々な悪癖を改善することが重要です。

これまでの矯正治療は

これまでの矯正治療では、ワイヤーやボタンを歯に装着し顎の骨を広げたり歯を正常な並びに移動していました。ただ、従来の矯正治療では歯を抜いたり、治療中の痛み・わずらわしさ、ケア不足によりむし歯が出来る、見た目が良くない等、子どもへの負担も大きかったのが実情です。また、子どもの頃に歯並びを矯正しても「原因から解決」していないため、子どもが成長して大人になった際に歯並びが悪くなり、再矯正が必要になるケースがあります。



悪癖や悪習慣を解決し「歯並びを予防」する
原因から解決する最新の予防矯正



最新の矯正治療 マイオブレース

健全な成長・発育に重要な5歳～8歳の時期はお子さまの歯並びを矯正する重要な時期です。当院の予防矯正マイオブレースは「歯並びが悪くなる原因を取り除く」オーストラリアで生まれた最新の予防矯正治療です。これまでの矯正治療で負担となっていたワイヤーを使わず、お子さまの負担も少なく子供の健全な成長・発育を大きくサポートします。結果的に綺麗な歯並びを獲得できるシステムです。

マイオブレース矯正のメリット

- ・トレーニングによる口呼吸の改善
- ・猫背や傾きなど姿勢の改善
- ・発音の明瞭化
- ・むし歯や歯周病のリスク低下
- ・顎や顔の骨格が正しく成長し、見た目の改善
- ・大人になって再度矯正をする可能性が減少
- ・健康な咀嚼（咬むこと）や嚥下（飲み込み）の獲得



(治療例)

負担の少ないマウスピース

子どもに負担の少ない、装着も簡単なマウスピースを使用し、1日に1～2時間の装着で済みますので見た目も、負担も大きく減少します。装着方法だけでなく、悪癖の改善は専門のトレーニングを積んだプロフェッショナルな歯科衛生士が担当します。



見た目が気にならない！ 取り外しできるマウスピース矯正



インビザラインは、全世界100カ国1300万人の矯正実績を持つ、新しいマウスピース矯正です。

これまでのワイヤーを使った矯正と違い、透明なマウスピースを決まった期間装着するタイプの新しい矯正治療です。透明なマウスピースは取り外しも簡単で、見た目も気になりにくく従来のワイヤー矯正に抵抗のあった方に人気の矯正治療です。

インビザラインはこんな方にお勧めの矯正治療です！

- ✓ 接客や営業など、人前に出るお仕事の方
- ✓ 痛くない手軽な矯正治療を受けたい
- ✓ 食事制限をしたくない方
- ✓ 金属アレルギーをお持ちの方
- ✓ 見た目が気になってしまう方



invisalign®

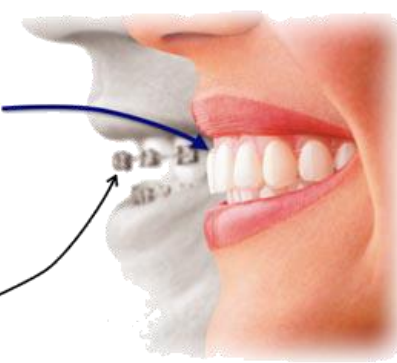
- ・透明だから目立たない
- ・いつでも取り外しが可能
- ・痛みがほとんどない
- ・金属アレルギーでも対応



インビザライン
(透明な装置)



従来の装置



透明なマウスピースなので、
口元を開けても気になりません！

自然な白さ 最新のホワイトニング

「歯を強くしながら、同時に歯を白くする」

これまでにない新しいボーテ式ホワイトニング

ボーテ式ホワイトニングは、これまでにない新しいホワイトニングです。

これまでのホワイトニングは、単に「歯を白くする」だけでしたが、ボーテ式ホワイトニングでは、アパタイトペーストを配合した最新の専用薬剤を使い、「歯を強くしながら、同時に歯を白くする」ことができます。

更に、これまでのホワイトニングと違い、ホワイトニング中の飲食制限が非常に少なく、普段のライフスタイルを崩すことなく、歯を白くできます。
ご自宅でも手軽に歯を白くできる最新のホワイトニングです。



歯を強くしながら、歯の内側から白くする最新技術



歯の表面の黄ばみ

歯の内側の黄ばみ

ボーテ式ホワイトニングは、歯を強くするアパタイトペースト配合の専用薬剤を使用。虫歯予防と歯を白くするホワイトニングを両立した画期的な最新技法です。

～これまでのホワイトニングとの違い～

- ✓ しみないホワイトニング
- ✓ 歯の色が後戻りしにくい
- ✓ ご自宅で手軽に歯を白くできる
- ✓ 最新のホワイトニング剤で飲食制限が少ない
- ✓ アパタイト配合ペーストで「歯の内側から白く」
- ✓ 専門研修を受けたプロフェッショナルが施術

