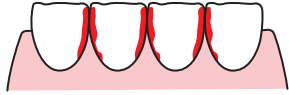


## デンタルフロス

デンタルフロスは、歯と歯の間の目に見えないような歯垢を取り除くための、糸状の清掃用具です。

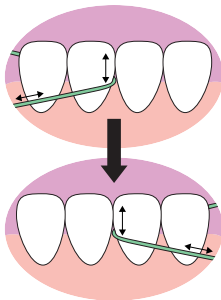


この部分の歯垢を取り除きます

デンタルフロスには、柄のついたタイプと、糸を切って使用するタイプがあります。



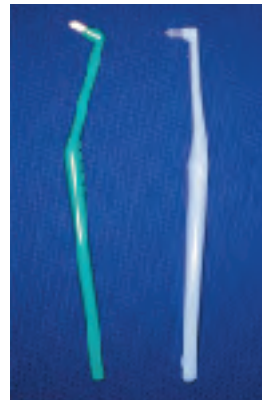
- ①柄のついたタイプでは、ノコギリのように動かしながら、歯と歯の間に挿入します。このとき、歯と歯の間がきつい場合、勢い余って歯ぐきまで傷つけてしまうことがあるので、注意してください。
- ②歯の側面をこするように、上下に数回ゆっくりと動かします。



糸を切って使用するタイプは、かかりつけ歯科医院で相談してください。

## 歯と歯ぐきの境目の歯磨きに適した歯ブラシもあります

毛束がひとつにまとまった歯ブラシは、磨き残しが多くなりやすい歯と歯ぐきの境目などの凹面の清掃に適しています。



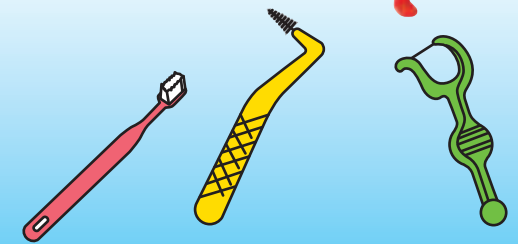
基本的にはペンを持つように持って、歯と歯ぐきの境目を、なぞるように磨いていきます。



清掃補助用具の選び方や使い方は、かかりつけ歯科医院で気軽に相談してください。

# あなたの歯磨きは 歯ブラシだけで 大丈夫？

(清掃補助用具を使いましょう)



広島県歯科衛生連絡協議会

## 歯ブラシだけでは 歯垢(プラーク)を 磨き残すことがあります

よく磨いたつもりでも、「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの境目」には磨き残しがあります。磨き残しのところには、いろいろな細菌が集まって糖を分解し、ネバネバした物質をつくります。これが歯垢で、細菌の巣のようなものです。1gの歯垢は、なんと1000億個もの細菌の塊なのです。

その歯垢が、歯周病やむし歯を引き起こします。

### ●一見きれいにみえる歯



### ●歯垢を赤く染める 液で染め出したところ



歯ブラシだけでは落ちにくい、歯と歯の間の歯垢をきれいに除去するために

## 歯間ブラシやデンタルフロス

などを使いましょう。

## 歯間ブラシ

歯間ブラシは、歯と歯の間の歯垢を取り除くための小さな歯ブラシです。



この部分の歯垢を取り除きます

歯間ブラシには、I字型とL字型があり、前歯はどちらのタイプも使えますが、奥歯はL字型が適しています。



### ●歯間ブラシの基本的な使い方

- ① 部位に応じて、毛の部分の磨きやすい角度に曲げて、使用します。
- ② 歯ぐきを傷つけないように注意して、ゆっくりと歯と歯の間に挿入します。



- ③ 2～3回往復運動をして、歯垢を除去します。

### ●歯間ブラシのサイズ

歯間ブラシには、通常、SSS(極々細)、SS(極細)、S(細)、M(中)、L(太)などのサイズがあります。



SSS SS S M L

サイズ	通過径 (mm)	歯の隙間
SSS	~0.8	狭い
SS	0.8~1.0	↓ 広い
S	1.0~1.2	
M	1.2~1.5	
L	1.5~1.8	

歯間ブラシは、歯間の状態にあわせてサイズを使い分けます。SSSサイズが通らないせまい隙間には、デンタルフロスを使います。

歯間ブラシのサイズについては、かかりつけ歯科医院でお問い合わせください。