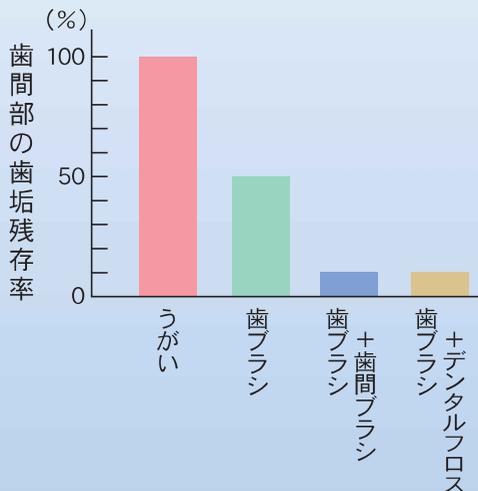
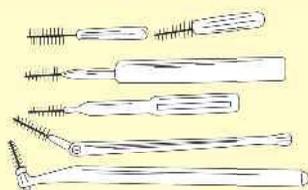
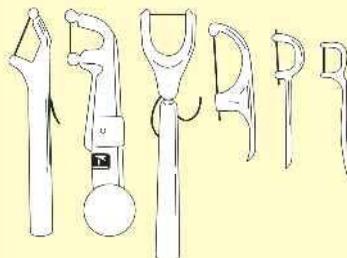


歯

と

歯**の間を
きれいにしましょう！****■ 歯間清掃用具別の比較**

ていねいにみがいても歯間部（歯と歯の間）の歯垢は、歯ブラシだけでは約 50% しか取れません。歯間ブラシやデンタルフロスを使いましょう。これらの歯間清掃用具は、歯肉の状態やすき間の大きさ等により使い分けると効果が上がります。

● 歯間ブラシ ●●●●●●●●●●**● デンタルフロス ●●●●●●●●●●**

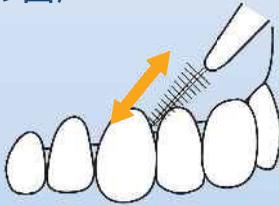
- ・就寝前に歯ブラシと併せて使用すればより効果的です。詳しい使い方は、歯科医師や歯科衛生士にお尋ねください。

●●●●●●●● 歯間ブラシの使い方 ●●●●●●●●

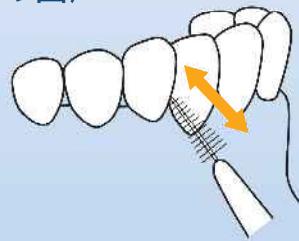
歯間部のすき間が小さい場合は、細くて円錐形のブラシ、大きい場合は、太い円柱形のブラシを使います。

歯間ブラシは、ペンを持つように持って、小指などで顎や頬に固定します。歯間部の歯肉にそって歯の先方向に向けてゆっくり挿入し、数回、往復させてみがきます。ブラシの先で歯肉を傷つけないように鏡を見ながら使いましょう。

〈上の歯〉

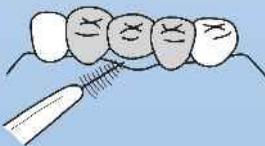


〈下の歯〉

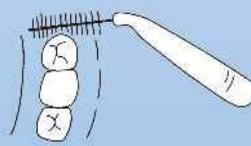


■ こんな場所の清掃にも…

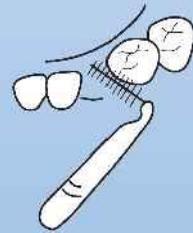
・ブリッジの下



・一番奥の後ろ側



・歯が抜けた所

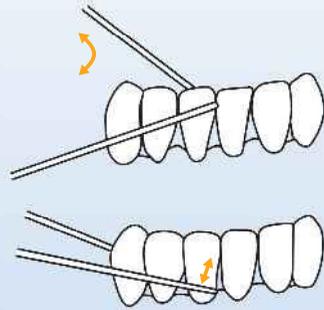


- ・歯肉に炎症があると、最初の1週間ほどは出血がありますが、炎症が治まってくれば徐々に出血は少なくなります。
- ・炎症が始まり、歯肉が引き締まると歯間部のすき間が大きくなったり、歯が長くみえることがあります。問題ありません。

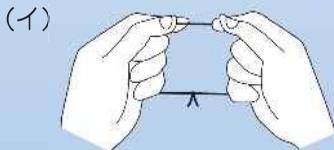
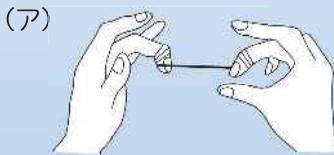
..... デンタルフロスの使い方

歯肉を傷つけないように歯間部の歯面にそって、フロスを前後にゆっくり挿入します。

フロスを歯面に押しつけるようにしながら上下に動かし、汚れをこすり取ります。



〈指に巻く場合〉



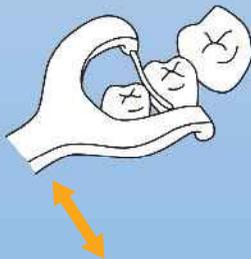
持ち方は2種類あります。

(ア) フロスを40～60cmの長さに切り、左右の中指に両端を軽く巻き付けます。

(イ) 25～40cmに切ったフロスを輪に結んで持ちます。

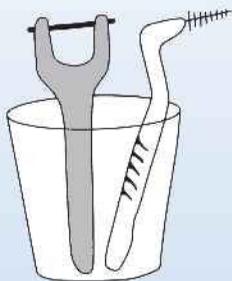
両手の間は1.5～2.0cm離し、親指と人差指でフロスをピンと張り、指でコントロールしながら操作します。

〈ホルダー付きの場合〉



指より操作が簡単です。
横に動かしながら挿入します。
歯間部へ無理に押し入れて歯肉を傷つけないように注意しましょう。

■使用後は洗って乾燥させましょう！



歯間ブラシやホルダー付きのフロスは、使用后、流水でよく洗い、風通しのよい場所で乾燥させましょう。

■歯間部の清掃で炎症は改善します。

歯と歯の間の歯肉に炎症があります。



歯間ブラシで歯垢を削除します。

徐々に炎症が治まります。

