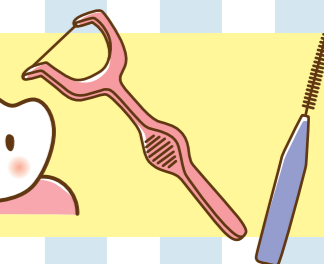
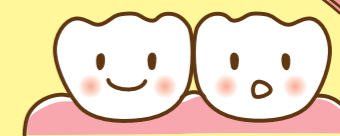


きれいですか？

あなたの

歯と歯の間



“歯ブラシだけ”で磨いていませんか？

歯と歯の間や歯と歯ぐきの溝のお手入れにはデンタルフロスや歯間ブラシが有効です！！

歯と歯の間をきれいにし、**8020**を目指しましょう！！（8020とは80歳になっても20本以上、自分の歯を保とうという国民運動です。）

なぜ必要なの？

歯ブラシだけではお口の中の汚れが半分程度しか取れません。
なぜなら…歯ブラシの毛先が歯と歯の間や歯と歯ぐきの溝に当たりにくいからです！（図1）

清掃用具の組合せとプラーク除去率



(図1)

歯ブラシのみ

取れたプラーク量 58% 残ったプラークの量

歯ブラシと歯間ブラシ

95%

歯ブラシとデンタルフロス

86%

(山本ら 1975年)

どんな種類があるの？

歯と歯の間が狭いところに向いています。
ホルダー付デンタルフロス

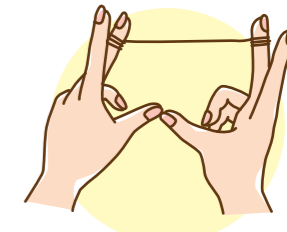
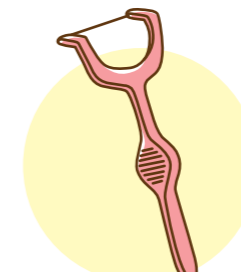
糸巻き型フロス

デンタルフロス

F字型



Y字型

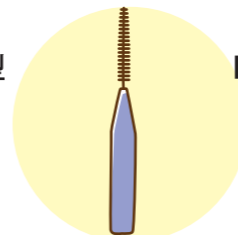


●アンワックスタイプ 清掃効率が低い。 ●ワックスタイプ ほつれにくく、歯と歯の間に通しやすい。

歯と歯の間が広いところに向いています。

歯間ブラシ

I字型



L字型



色々な太さがあるので、歯科医師・
歯科衛生士のアドバイスを受け、
選ぶと良いでしょう。

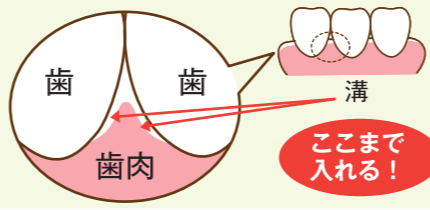
使い方は？

デンタルフロス

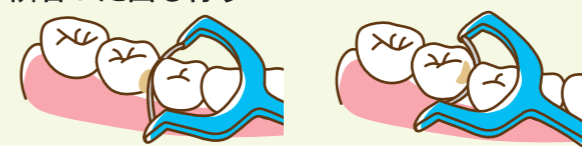
1 歯と歯の間にノコギリを引くようにゆっくり動かしながら入れる



2 歯と歯ぐきの溝まで入れる

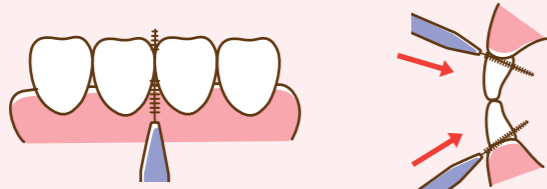


3 フロスを歯面に押しつけたままかき出すように2~3回上下にこする隣合った面も行う



歯間ブラシ

1 先端が歯ぐきに当たらないように！



2 奥歯は内側と外側から入れる！
2~3回前後に磨くように動かす



プラークを長時間放置してしまうと、歯石になってしまいます。1日1回使うと良いでしょう。

やったーきれいになった



これもオススメ!

タフトブラシ

タフトブラシとは、毛の部分がコンパクトな歯ブラシのことです。タフトブラシも歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目を磨くのに有効です。

