

# フロスを使ってみよう

子どもでもフロスを使える！？  
歯垢(しこう)を落として健口に♪



# ～虫歯予防法～

1. 甘いものをだらだら食べない

2. フッ素入り歯磨き剤の使用

3. 歯と歯の間を掃除する

(糸ようじ・歯間ブラシ・デンタルフロスの使用)

4. ゆっくりよく噛んで食べる

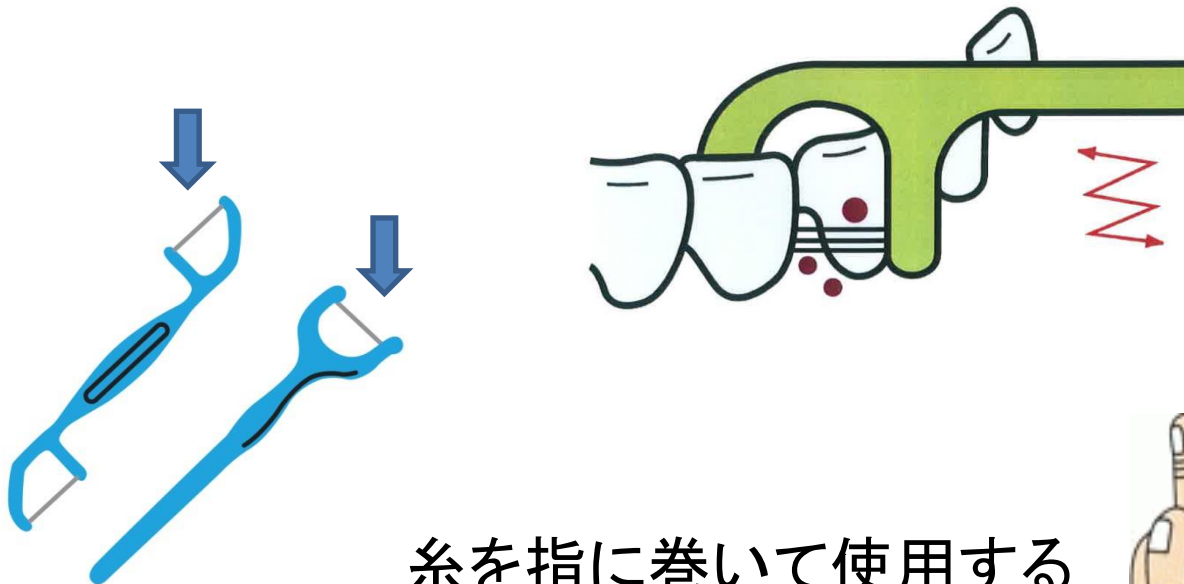
5. 定期的な歯科検診



# フロスってなに？

## デンタルフロス

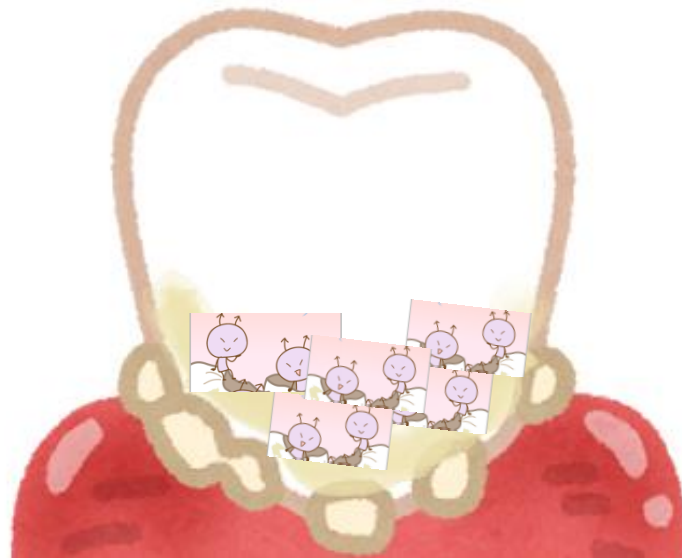
- 細い繊維を束ねたもので、歯の間の歯垢（しこう）のお掃除に使用します。



糸を指に巻いて使用するタイプもあります。

# 歯垢(しこう)ってなに？

- 歯垢(プラーク)は歯の表面に付着している、白色や黄色のネバネバした物質です。
- 歯垢は食べかすの中で増殖した細菌の塊で、1mgに1億個以上の細菌が存在しています。



# 歯垢が付きやすいのは...



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



奥歯のかみあわせ



一番奥の歯の後



残っている歯の周り



クラスプのかかっている歯



# 歯垢の悪影響

- 細菌は、通常は唾液で流されてしまいますが、付着すると約8時間で歯垢になります。
- むし歯の原因菌である細菌（ミュータンス菌）は、歯に付着しやすく、強固な歯垢を形成します。
- 歯垢は歯周病や口臭の原因にもなります。



# フロスはお子様にもおすすめ

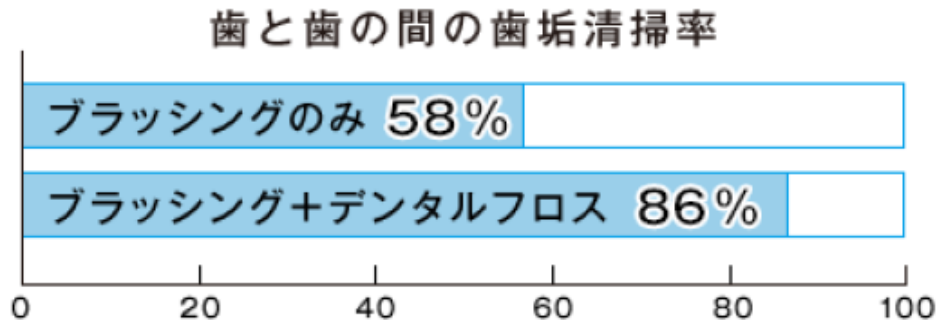
- 小学生の時期は、歯の生え変わりの時期で歯並びも複雑です。
- 歯もやわらかく、むし歯になりやすいため、歯垢の除去が大切になります。

小さいころからフロスを習慣化することをお勧めします。



# ひと手間かけて健口に！

- 歯垢は、うがいをしただけでは取れません。
- ハブラシでもお掃除はできますが、歯と歯の間の歯垢についての除去率は58%程度とされています。
- ハブラシの後にデンタルフロスを使うと、歯垢の除去率が86%と約1.5倍に向上します



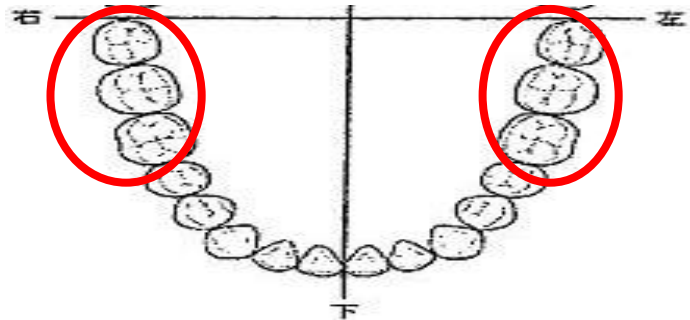
山本他 日歯周誌 1975 を改編





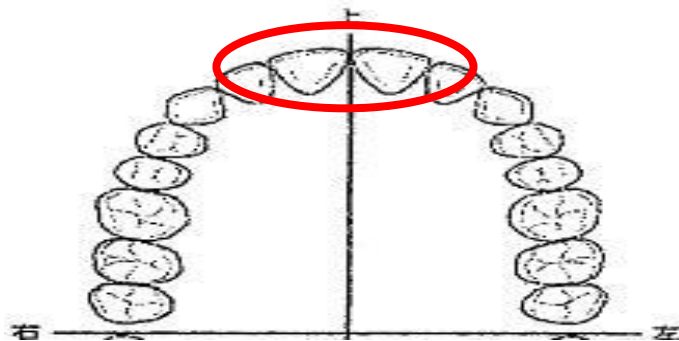
# むし歯になりやすいところ

No.1 下の奥歯

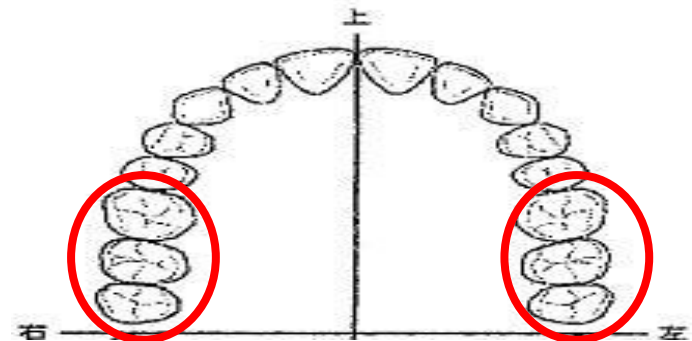


- ① 歯と歯の間
  - ② 食べる面
  - ③ 歯と歯茎の境目
- をしっかりと磨きましょう。

No.2 上の前歯



No.3 上の奥歯



○ フロスの使用がおすすめです

# デンタルフロス Q&A

## Q. いつ使うの？

A. 寝る前、歯ブラシで磨いた後がおすすめです

## Q. 使用頻度は？

A. 1日1回以上が理想ですが、最初は1週間に1回でもよいので始めてみましょう

## Q. 交換頻度は？

A. 使い捨てタイプと繰り返し使えるタイプがあります  
商品の説明書を読んで使用しましょう  
繰り返し使えるタイプでも、糸が毛羽立ってきたら  
交換しましょう

## Q. 出血しても大丈夫？

A. 傷つけないように「ゆっくり」「やさしく」がポイント  
それでも出血が続く場合は歯科受診をしましょう