

フロスホルダーを使ってみよう

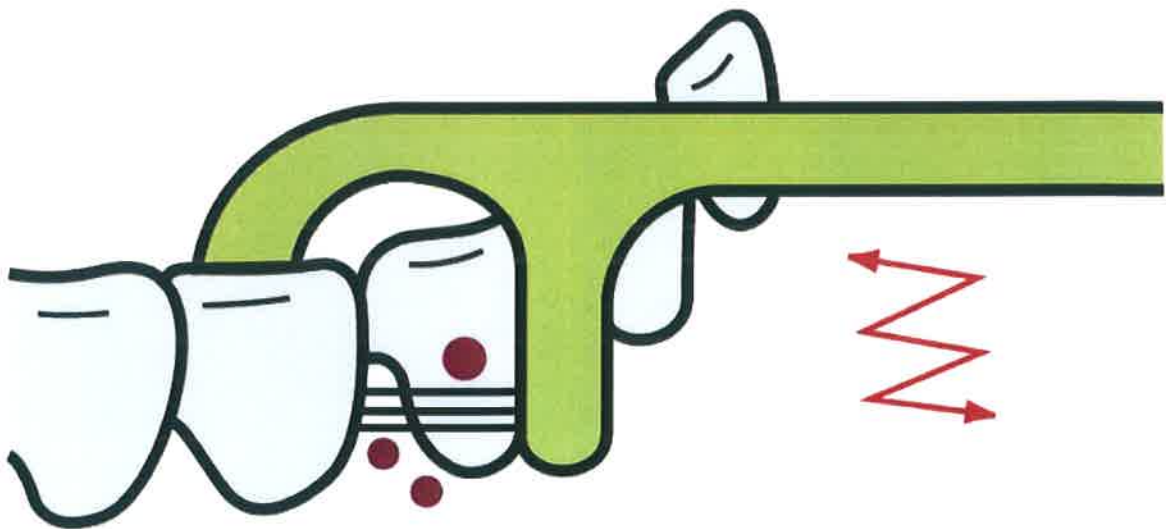
歯は、歯と歯の間から傷んできます

歯と歯の間にたまる食べカスはプラーク(歯垢)となり、むし歯・歯周病・口臭の原因になります。歯の間の食べカスなどは歯ブラシでは半分程度しかとれません。この歯の間の汚れを取り除くことで、むし歯の発生率は著しく低下します。デンタルフロス（歯間を清掃する歯科用糸）での清掃が効果的ですが、フロスをホルダーにはめてあるものは使い方が簡単で便利です。

〈フロスホルダーの特徴〉

- ◆フロスが歯と歯の間にきちんと入り、歯間の汚れをしっかりと取り除きます。
- ◆フロスがホルダーに装着されている為、フロスのみの製品のように指先での細かい取り扱いが不要なので、自分で指がうまくコントロールできない低年齢の子供の場合にも効果的です。
- ◆外出先で指を口に入れられない場合にも便利です。

フロスホルダーを使ってみよう



歯と歯の間にフロスを前後させながら入れていき、上下に動かします。歯と歯肉の間の「ポケット」までフロスを入りこませてプラークを取り、同時に歯肉のマッサージをしてください。

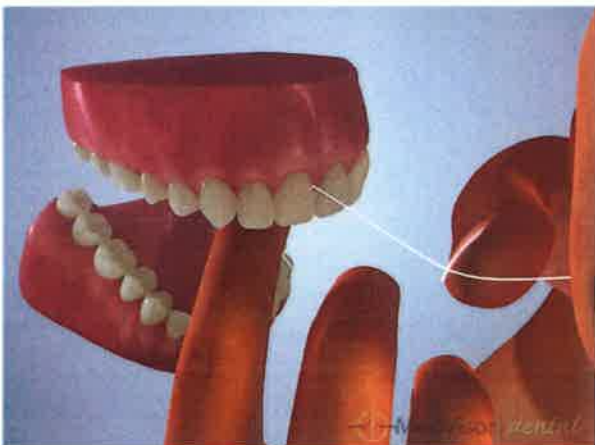
フロスの使い方

歯は、歯と歯の間から傷んでいきます

むし歯や歯肉の病気は歯と歯の間から始まります。
歯と歯の間はブラシが届きにくいのでフロッシングを行いましょう。



デンタルフロスを40cmくらいに切り、両端を両方の中指に2、3回巻きつけます。



<上の歯>

左側の歯の場合：

左手の親指と右手の人差し指でフロスを使いましょう。親指は歯の外側人差し指は内側になります。

右側の歯の場合：

右手の親指と左手の人差し指でフロスを使いましょう。



<下の歯>

下の歯の場合：

両方の人差し指でフロスを使いましょう。

歯と歯の間にゆっくりとフロスを入れて2、3回上下にこすってプラーク（歯垢）を取り除きましょう。

歯間ブラシの使い方

歯と歯の間は、歯ブラシで磨いていても意外に汚れが残っているものです。

そこで活躍するのがフロスと歯間ブラシです。

特に歯間ブラシは歯ぐきが下がって歯と歯の間が大きくあいた場合やブリッジの下の部分の洗浄に使うと効果的です。

1) まず、ブラシの太さを選択します

ブラシの太さにはSSS、SS、S、M、L、LLの種類があります。

狭い部分に太いブラシを使うと、歯を針金で擦ってしまいます。

またその逆でもブラシが遊んでしまい磨けないので、歯と歯の隙間に合わせて選んでください。

2) 次に使い方です

指先を頬やあごに当て安定させた状態で2、3回通します。（奥歯に通すときは、直角の方向に曲げると使いやすくなります。）あまり多くやりすぎると歯ぐきにキズを作ってしまうので注意しましょう。

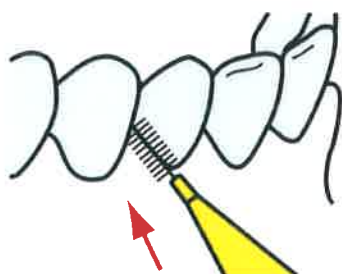
「ブラシの先がすぐ折れてしまう」という声を時々聞きますが、ブラシを長持ちさせるために次の2つのことに気をつけましょう。

①針金の根元をゆらさないこと。

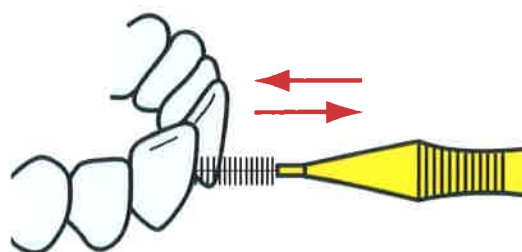
②先を曲げるときは根元より2～3mm離れたところからゆるやかに曲げること。

あなたの歯をよりよい状態で残していくために、歯ブラシと一緒にいつも用意しておきましょう！

1 鏡を見ながら、歯肉を傷つけないようにゆっくり挿入します。



2 前後に2～3回動かし清掃します。



3 奥歯は内側からも使いましょう。（曲げられるタイプのものは、曲げて使うと磨きやすくなります。）

