



今月のまつえだよりは、歯間ブラシの使い方についてです!!



歯と歯の間や、歯ぐき近くのプラーク（歯垢）は、歯ブラシだけでは除去しきれません。しかし、歯ブラシと歯間ブラシ（狭い歯間はデンタルフロス）を併用することによって、歯垢除去率が9割近くになるといわれています。

歯間ブラシのいろいろなカタチ

好みに合わせて使い分けよう

アングルタイプ



ストレートタイプ



カーブタイプ



使い方のポイント

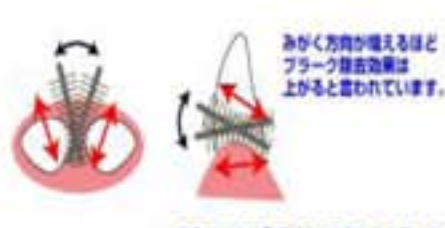
入れるときは...

まずは、まっすぐ入れて前後に動かしてみましょう。



抜けたら...

歯面や歯肉に沿わせて多方向からみがいてみましょう。



前後に数回（2〜5回）ストローク

一方角につき数回（2〜5回）ストローク

歯間の大きさに合わせてサイズを選ぼう

歯間ブラシの入るすき間



歯間ブラシのサイズ表示

ブラシが入る 最小通過径

歯間ブラシの最小通過径を参考にしよう

参考値

フロスヘック
アングルアクアの場合

サイズの種類	最小通過径
SSS	0.7mm
SS	0.8mm
S	0.9mm
M	1.2mm
L	1.6mm
LL	2.0mm

適切なサイズを選ぼう!



最初は歯科医院でサイズを選んでもらおう!



■ブリッジの下



■歯が抜けたままになっている所



歯間ブラシの理想の使用頻度は1日1回です。プラークを取り残すと、2〜3日で石灰化が始まるといわれていて、だんだんと取りにくくなってきてしまいます。歯石になってしまうとご自分では除去できないため、歯科医院を受診しスケーリングをしてもらう必要があります。汚れをため込まないように、1日1回は歯間ブラシを使うとよいでしょう。



歯予防の日 6/4

6月4~10日

は えいせいしゅうかん

歯の衛生週間

☎075-711-8241

ハニヨイ

6月