



# 今月は、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できません**。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

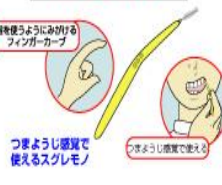
### アングルタイプ



### ストレートタイプ



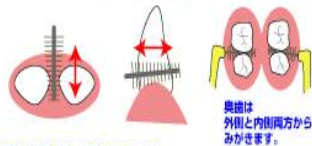
### カーブタイプ



## 使い方のポイント

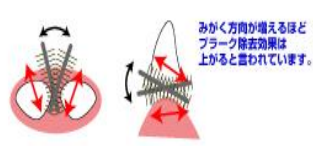
慣れるまでは...

まずは、まっすぐ入れて前後に動かしてみよう。



慣れてきたら...

歯面や歯肉に沿わせて多方向からみがいてみましょう。



## 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



### 参考値

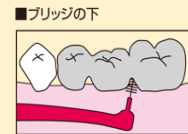
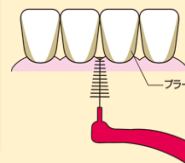
フロスヘック  
アングルアクアの場合

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!



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。



6月4~10日



は えいせいしゅうかん  
**歯の衛生週間**

☎075-711-8241

