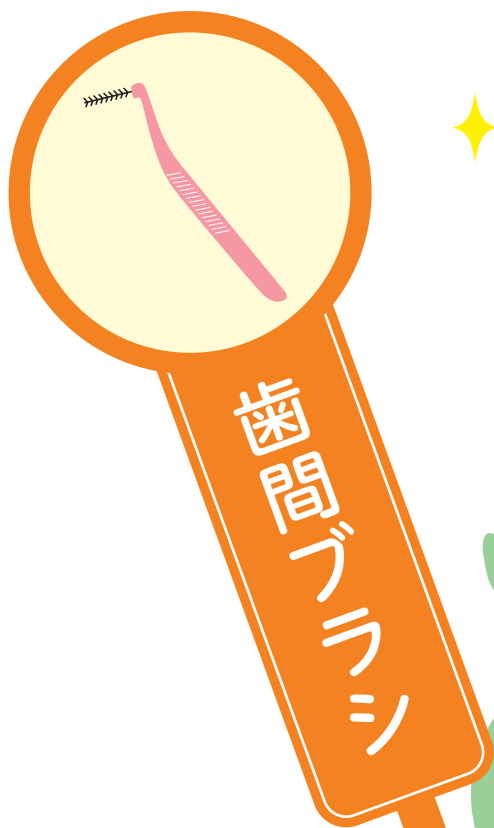


島根

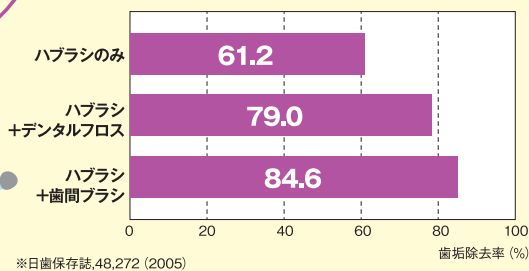
(一社) 島根県歯科医師会

歯間清掃具！

知っていますか？
使っていますか？



自分のお口にあった
歯間清掃具は、かかり
つけ歯科医院で確認
してくださいね。



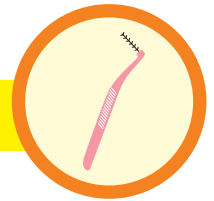
DATA
ハブラシと
歯間清掃具との
組み合わせによる
歯間部の歯垢除去率

歯ブラシが届きにくい、
歯と歯の間には、歯垢の
磨き残しが多くなるの
で、デンタルフロスや歯間
ブラシの併用をお勧めし
ます。





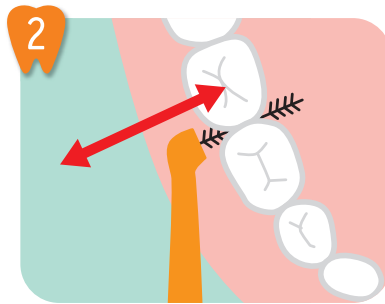
歯間ブラシの使い方



1

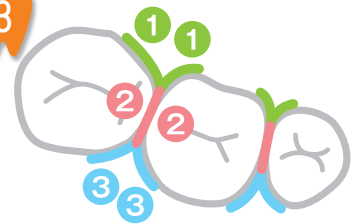
歯と歯の間(歯間)の大きさに合ったサイズの歯間ブラシを選びます。

サイズの合わない歯間ブラシを使うと歯肉を傷つけることがあります。かかりつけ歯科医院で、サイズは相談してください。



ブラシの先で歯肉を傷つけないように、ゆっくりと歯間に挿入します。

3



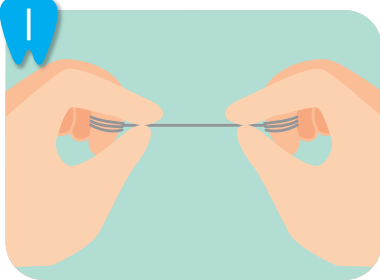
歯と歯肉の境にブラシがあたるように、ブラシの方向を確認し、小さく前後に動かして磨きます。一つの歯間部について6か所を意識して磨きます。



デンタルフロスの使い方

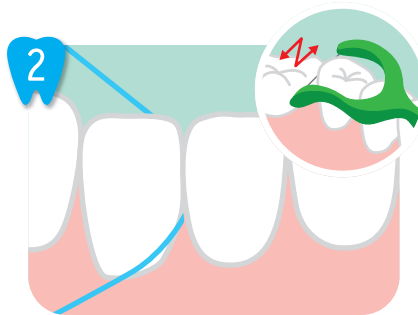


1



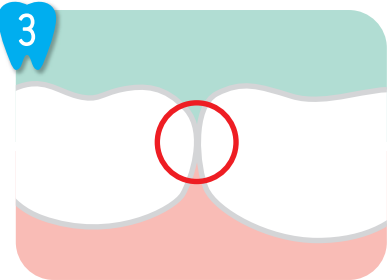
フロスを30~40cm程度に切って、両端を指に巻きつけます。

2



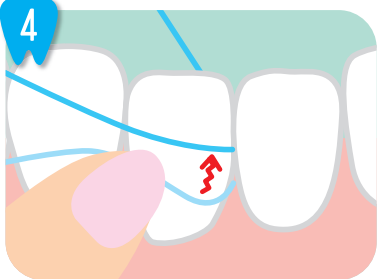
ゆっくりと横に動かしながら歯間に挿入し、歯肉までフロスをすべり込ませます。

3



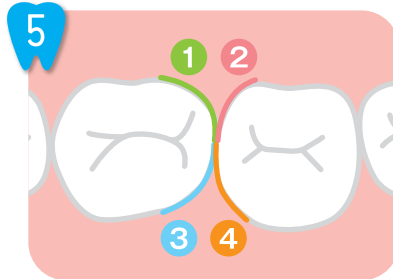
フロスが入りにくい所は、無理やり挿入しないように注意します。

4



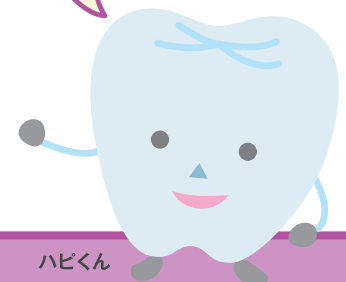
磨く面のフロスを、下から上へブレードをかき出すように動かします。

5



一つの歯間部について4か所を意識して磨きます。

詳しくは、
かかりつけの歯科医院で
確認してくださいね。



ハビくん