

デンタルフロスや歯間ブラシを 使いましょう

歯並びや歯の形・本数は人によって違うため、自分に合った歯みがきが大切になります。歯ブラシでしっかりみがけていると思っていても、意外と細かい所に汚れは残っています。

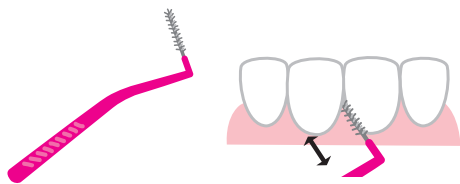
そこで、歯ブラシだけでなく歯間部清掃用器具である歯間ブラシやデンタルフロスをいつもの歯みがきに取り入れてみましょう!

歯科医師や歯科衛生士に
使い方を教えてもらおうと
いいよ!



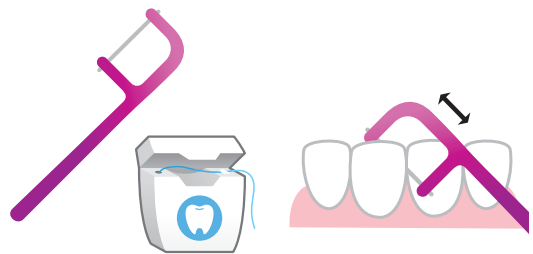
歯間ブラシ

歯ブラシの毛先が届かない歯間部に挿入し清掃するための、柄のついた細長いブラシのことです。様々なサイズがあるので、自分の歯間部に合ったサイズ選択が大切です。

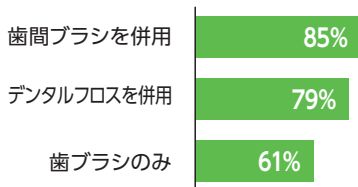


デンタルフロス

ナイロンなどのフィラメントを合わせて作られた歯間清掃用の細い糸のことです。そのうち、この糸を専用の柄に取り付けたものが糸付きようじと呼ばれます。歯間ブラシが入らないような狭い歯間に、スライドさせながら挿入し、歯間の食べかすやプラーク(歯垢)をからめとって除去します。



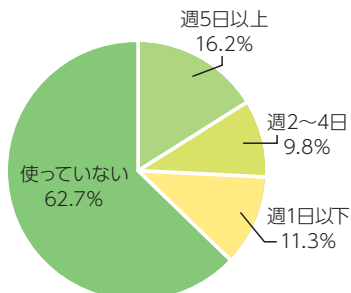
歯間部清掃用器具のプラーク除去率



出典：歯間ブラシの歯間部プラークの除去効果
(日歯保存誌、48,272 (2005年))

えひめ県民の現状

歯間ブラシやデンタルフロスの使用状況



出典：愛媛県県民健康調査 (H27)

プラーク(歯垢)の残りやすいところ

むし歯

プラークが除去しにくい奥歯の溝

プラークが除去しにくい歯と歯の間

歯周病で歯肉が下がって露出した歯の根

歯周病

プラーク除去の妨げとなっている歯石が付いているところ

歯と歯肉の境目

プラークが除去しにくい歯と歯の間

むし歯の処置でかぶせものをしている歯

歯間ブラシやデンタルフロスを
週2日以上使おう!

