

# 歯間 ブラシ の使い方

歯間ブラシには、歯と歯茎の隙間の大きさにあわせいくつかのサイズがあります。また、I字とL字のタイプがあり、一般的には前歯はI字、奥歯はL字が使いやすいとされています。



## 前歯

歯間部にゆっくり歯間ブラシを挿入し、前後に数回動かしましょう



## 奥歯

あまり口を大きくあけず、歯間ブラシで頬の内側を押し出すようにしてブラシ部分を歯間部に挿入し、左右に数回動かしてください



I字タイプのものは折り曲げられるものもあります。お使いの商品の使用方法をよくご確認ください

## Q&A

### デンタルフロスと歯間ブラシのよくある3つの質問

Q フロスと歯間ブラシ、どっちを使えばいいの？

歯間ブラシにはいくつかのサイズがありますが無理なく動かせるサイズにしましょう。一番小さいサイズが入らない場合は無理に使用せずフロスを使いましょう。お口の状態によっても変わりますので詳しくはご相談ください。

Q フロスと歯間ブラシは、使い捨てなの？

フロスは使い捨てです。歯間ブラシは毛先が痛んだり、曲がってしまうまで使用できます。ただし毎回しっかり洗って、乾燥させてください。

Q 使用すると出血するけど大丈夫？

出血の原因はプラークの中にひしめく細菌が引き起こす歯茎の炎症です。つまり、フロスなどをきちんと使い続けて清潔になれば出血は治まってきます。ただし、しばらく使って治まらない場合は歯科医院にご相談ください。

右の絵と左の絵に違うところが10個あるよ!

探してみよう!

## 間違い探し「森の音楽隊」



# 歯ブラシだけでは 足りないお口のケア

デンタルフロスと歯間ブラシの正しい使い方

歯ブラシだけでは60%しかプラーク(歯垢)をおとせません!

なぜなら歯ブラシは「歯と歯の間」のプラークが落とせないから。そこで大切なのが「デンタルフロス」と「歯間ブラシ」です。これらを併用することで80%のプラークを落とすことができます。そこで、これらの正しい使い方をまとめました。

## デンタル フロス の使い方



写真1  
糸巻きタイプ



写真2  
ホルダータイプ

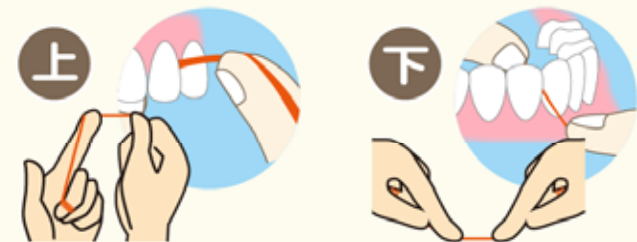
デンタルフロスには、写真1のような糸巻きタイプのもつと写真2のようなホルダータイプがあります。今回はより経済的な糸巻きタイプの使用方法をご紹介します。

## 基本的な使い方

- 1 フロスを40~50cm位に切ります。両手の中指に2~3回巻きつけ、15cmくらいの長さになります
- 2 両手の親指と人差し指でフロスをつかみ、ピンと張ります
- 3 歯の表面に沿わせるように、フロスを前後にやさしく数回動かします
- 4 やさしく動かしながらフロスを取り出します。うまくフロスが取り出せないときは無理をせず、片方の指からフロスはずし、前からゆっくりと引き抜きましょう

## 部分ごとのフロッシングのコツ

### 前歯のフロッシング



片方の人差し指と、もう片方の親指で上向きに押さえる

両方の人差し指を下に向けて押さえる

### 奥歯のフロッシング



両方の人差し指を上に向けて押さえる

両方の人差し指を下に向けて押さえる