

脱・歯ブラシー刀流！

デンタルフロス&歯間ブラシ使い方講座

みなさん歯磨きにどんな道具を使っていますか？

もっぱら歯ブラシだけを使っている“歯ブラシー刀流”の方も多いと思います。

ですが、虫歯や歯周病の予防は、どんなにしっかり磨けるかたでも「歯ブラシ1本だけでは不可能です。

日常のオーラルケアに、ぜひデンタルフロスや歯間ブラシを加えましょう！

ただし、どちらも誤った動かし方をすると、歯や歯茎を傷つけかねません。

使い方のコツを伝授いたしますので、お役立てください。

どんなに上手に磨けるというかたでも、歯ブラシだけでは磨ききれない場所があります。

歯ブラシの通らないコンタクトポイント

歯と歯の接する「コンタクトポイント」。2本の歯がぴったりとくっついて生えているとき、歯がぶつかっているところです。

このすき間には歯ブラシの毛先は物理的に入りません。ここに溜まったプラークは、**フロス**でないと取り除けません。

歯ブラシが当たりにくい歯の根元まわり

歯が隣り合ったところの「歯の根元まわり」。上の歯でも下の歯でも、根元まわりには歯ブラシが当たりにくく、とくに歯の裏側の場合、表側よりもいっそう歯ブラシが届きにくいです。

ここに溜まったプラークを取り除くには、**フロス**や**歯間ブラシ**を根元まわりに沿うようにあててから磨く必要があります。

フロス&歯間ブラシの選び方

デンタルフロス		歯間ブラシ	
			
隙間が狭い部分に		隙間が広い部分に	
ホルダータイプ	ロールタイプ	L字型	I字型
			
F字タイプ	Y字タイプ		
前歯に使いやすい	前歯にも奥歯にも使いやすい		前歯に使いやすい

フロスや歯間ブラシは誤った使い方をすると歯肉や歯を傷つけてしまうもの。

患者さんのお口の状態を一番わかっているのは、かかりつけの歯医者さんです。フロスや歯間ブラシを使おうと思った時はぜひ相談してください。

すでに使われている方もご自分の使い方が歯肉や歯を傷つけていないかチェックしてもらおうといいですよ！