


.....

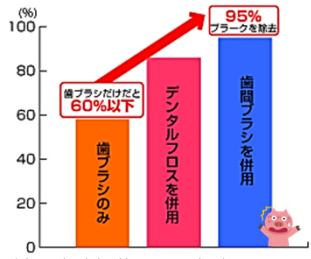
歯と歯の間を 

ケアしてますか？

.....

1


歯ブラシだけで落とせるプラークは、お口全体の約60%以下!!
最も磨き残しが多い部分は、歯と歯の間です!



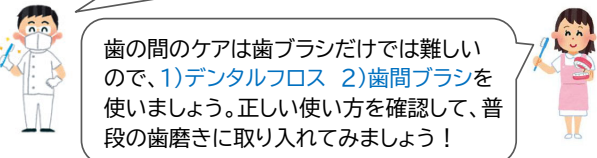
山本昇ら:歯間空隙の清掃について:日歯周誌14,41-47,1972

2


歯と歯の間にプラークが残っていると、むし歯や歯周病のリスクが高まります。






歯の間のケアは歯ブラシだけでは難しいので、1)デンタルフロス 2)歯間ブラシを使いましょう。正しい使い方を確認して、普段の歯磨きに取り入れてみましょう!



3


1)デンタルフロス  歯の間のスペースが狭い人におすすめ

		
F字型	Y字型	指巻き
・前後に動かして使用 ・前歯が行いやすい	・左右に動かして使用 ・奥歯が行いやすい	・指で糸を張って使用 ・好きな長さに切って使えるので経済的

初めて使う場合は、こちらのタイプがおすすめ

4

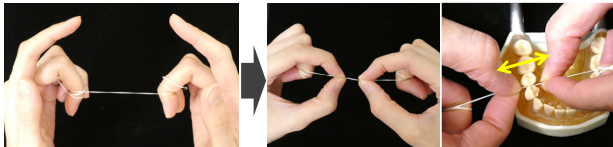
①フロスの基本的な使い方



- ①小刻みに動かしながら、歯と歯の間にゆっくり挿入する
- ②隣り合ったそれぞれの歯の側面に沿うように当てて動かす
- ③小刻みに動かしながら、ゆっくり出す

5




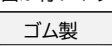

②指巻きフロスの使い方



- ①約40cmの長さに切る
- ②片方の中指に2~3回巻く
- ③残りの糸をもう片方の手の中指に巻きつける
- ①親指と人差し指で、糸をピンと張って押さえる。指の間隔は1~1.5cmが目安
- ②そのまま、小刻みに動かしながら歯の間に入れ込んでいく


6

2) 歯間ブラシ 歯の間のスペースが広い人におすすめ


ナイロン製(清掃効果が高い)		
ストレート  前歯が行いやすい	アングル  奥歯が行いやすい	カーブ  ストレートとアングルの中間構造 前歯～奥歯まで広く使える
ゴム製  歯や歯肉に優しい 清掃効果は劣る	△サイズ選びが重要! ・歯の間に軽い抵抗感で通せる太さを選びましょう ・それぞれの歯の隙間に合わせてサイズを使い分けましょう 	

7

① 歯間ブラシの基本的な使い方




① 歯の間の隙間(歯肉に近い部分)にブラシを入れる



② ブラシを左右の歯の各側面に当て、前後に出し入れする


<交換目安>




- ・使用後は流水下でよく洗きましょう
- ・ワイヤーが曲がったり毛が弱ったら交換しましょう

8


困った! こんな時どうしたらいい?

 短時間しか磨かせてくれないので、フロスや歯間ブラシを使うのは難しいかも…



 フロスや歯間ブラシから行う日を決めてみましょう!
 また、「今日は下の前歯、明日は下の奥歯を最低限行う」など、数日に分けて行ってみるのもおすすめです

9


困った! こんな時どうしたらいい?

 フロスを噛まれてしまうかも…

 下あごを指で押し下げて、お口を開けるように誘導すると安全です






フロスではなく、**歯間ブラシ**を使いましょう!
 お口を開じたまま頬側から挿入できるので、噛まれる心配がありません






10




困った! こんな時どうしたらいい?

 短いものを指先で持ったり、細かい作業をするのが苦手です

 持ち手が長いものや、先端の向きが変えられるものを選びましょう! スタッフにご相談ください。

ワンタフトブラシでも代用できます。
 先端が細長くなっているブラシ部分を歯の間に入れて清掃してみましょう!

11

おわりに

.....

今回は、歯と歯の間のケアについてご紹介しました。
 フロスや歯間ブラシを使うのが難しい場合は、前歯などの簡単な部分から少しずつ挑戦してみましょう!

困ったときは歯科医師・歯科衛生士にお気軽にご相談ください♪

.....

12