

お口のケアを見直して きれいな歯を目指そう！

普段のお口のケア、歯ブラシのみで終わらせていませんか？

正しいブラッシングをしても、歯ブラシだけで落とせる歯垢の量は 60%程度といわれています。

お口の健康を守るには、歯ブラシ以外にデンタルフロスや歯間ブラシを活用しましょう。

歯ブラシの届きにくいところ

①歯と歯のあいだ



②歯のみぞ



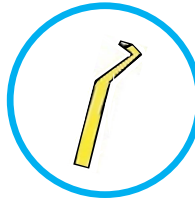
歯間ブラシ

歯と歯の間に先端を斜めに入れて、ゆっくり前後に動かします。歯ぐきを傷つけないように適切なサイズを選びましょう。



デンタルフロス

歯と歯の間にフロスを差し込み、歯の面に沿わせてスライドさせながら上下に動かします。



ワンタフトブラシ

奥歯の後ろ側や、歯並びが悪いところに使うと効果的です。矯正治療中の人にもおすすめです。

補助清掃用具の種類



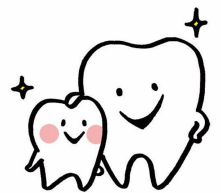
歯間ブラシ



デンタルフロス



ワンタフトブラシ



毎日のケアにプラスして、ワンランク上のオーラルケアを目指しましょう！

Q, よくある質問



Q. 歯間ブラシとデンタルフロスどちらも使った方がいいですか？

A. 歯並びが悪いところや歯間ブラシが入らないところにはフロスを、隙間が大きいところには歯間ブラシの使用をお勧めします。

Q. 歯間ブラシはブラシタイプとゴムタイプどちらを使ったほうが良いですか？

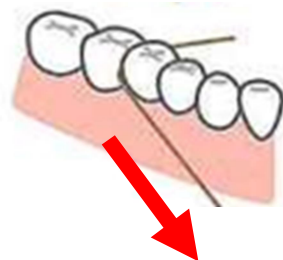
A. どちらも清掃効果におおきな差はありません。歯間ブラシを初めて使う方や苦手意識がある方はゴムタイプの歯間ブラシを使ってみると良いかもしれません。

Q. 歯間ブラシの交換するタイミングはいつですか？

A. 毎日使用した場合 1~2 週間ほどで交換するのがお勧めです。ただし、ブラシが劣化していたりすると歯や歯ぐきを傷つけてしまうのでその際は早めに交換しましょう。

Q. フロスがよく引っかかってやりにくいです。

A. 詰め物のふちや歯石にフロスが引っかかってしまうことがあります。指に巻くタイプのものであれば、片方の糸を指から外して横へ引き抜いてください。



歯間ブラシやデンタルフロスの使用でお困りの際は、

歯科医師・歯科衛生士にご相談ください。

むし歯や歯周病は早期発見・早期治療が大切です。

痛くなる前に、定期的に歯科検診を受診しましょう。

こが健康ライフプロジェクト



古河市役所 健康づくり課

すこやかこが

がんばって 正しい歯みがき
きれいな歯

