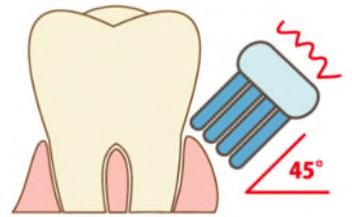


歯周病予防のお口のケア

◆歯と歯ぐきの境目を意識してみがきましょう

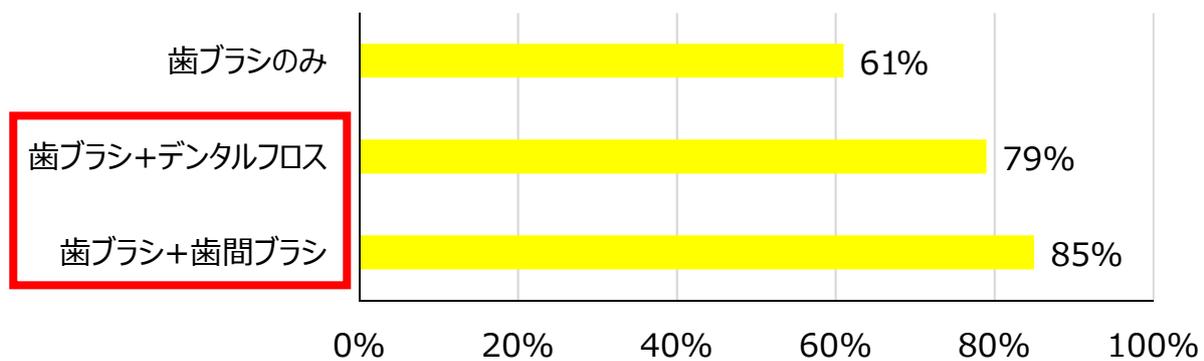
歯周病予防のためには、歯と歯ぐきの境目の歯垢をきれいに落とすことが重要です。歯ブラシを45°に傾け、歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に当てます。力を入れ過ぎず、軽い力で小刻みに歯ブラシを動かしてみがきます。



◆歯ブラシだけでは不十分

歯と歯の間には歯ブラシだけでは落とすきれない歯垢（プラーク）が残っており、むし歯・歯周病を引き起こす原因となります。効果的なむし歯・歯周病予防のために、歯ブラシに加えて歯間ブラシやデンタルフロスも用いた歯みがき習慣を身につけましょう。

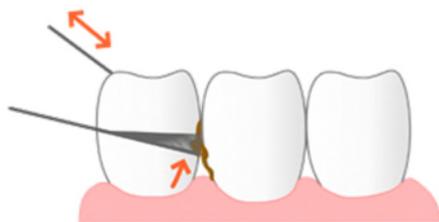
歯垢除去率



日本歯科保存学雑誌, 48, 722 (2005)

◆デンタルフロスの使い方◆

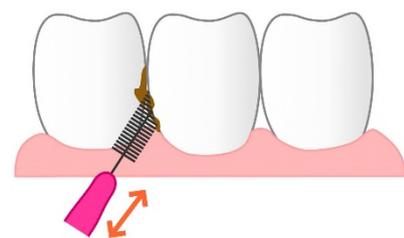
歯と歯の間にスライドさせながら、ゆっくりと動かしながら入れます。フロスを歯にひっかけるようしにて上下に数回動かし歯の側面を清掃します。隣の歯の側面も同じようにします。



入れた時と逆になるようにゆっくり抜く。詰め物に引っかかり、うまく抜けない時は、指からフロスを外して引きましょう。

◆歯間ブラシの使い方◆

歯間ブラシには細いものから太いものまで様々なサイズがあります。歯の根元の隙間の大きさに合ったものを使いましょう。サイズの確認は歯科医院でできます。



隙間にゆっくり歯間ブラシを入れて、数回動かす。使用後は流水で洗って、よく乾燥させましょう。