

◆ フロス・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)を落とせません。
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%ものプラークを落とすことができます。

🦷 デンタルフロスの使い方 🦷



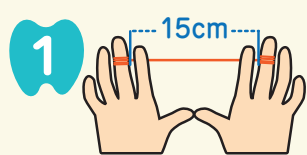
写真1
糸巻き
タイプ



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のと写真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。

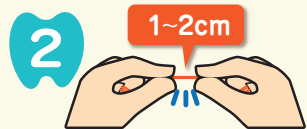
基本的な使い方



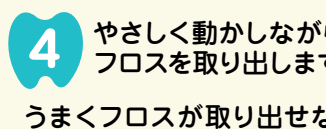
フロスを40～50cm位に切ります。両手の中指に2～3回巻きつけ、15cmくらいの長さにします



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



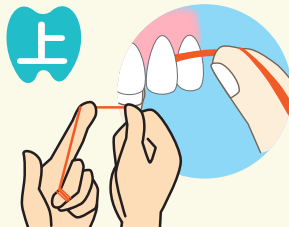
両手の親指と人差し指でフロスをつかみ、ピンと張ります



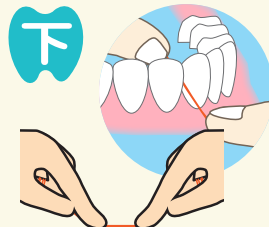
うまくフロスを取り出せないときは無理をせず、片方の指からフロスはずし、前からゆっくりと引き抜きましょう

部分ごとのフロッシングのコツ

前歯のフロッシング

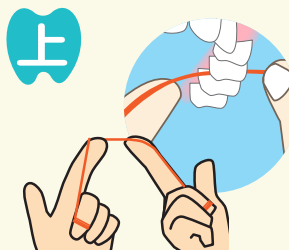


片方の人差し指と、もう片方の親指で上向きに押さえる

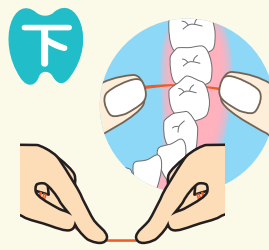


両手の人差し指を下に向けて押さえる

奥歯のフロッシング



両手の人差し指を上に向けて押さえる



両手の人差し指を下に向けて押さえる

🦷 歯間ブラシの使い方 🦷



I字
タイプ

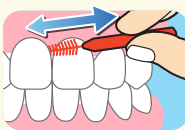


L字
タイプ

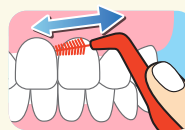
歯間ブラシには、歯と歯ぐきの隙間の大きさにあわせていくつかのサイズがあります。また、I字とL字のタイプがあり、一般的には前歯はI字、奥歯はL字が使いやすいとされています。



前歯



I字タイプ



L字タイプ

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。