

# ハミガキに、もうひと工夫 [2]

デンタルフロスについて

「歯の健康教室」は、スマートフォンでもご覧いただけます。



歯ブラシ 1 本だけで口の中の全体をきれいに磨こうと思っても、歯並びや歯の本数によって、磨ききれない部分が必ず出てきてしまいます。特に、歯と歯の間、歯並びのきつい部分、歯の根元部分などです。

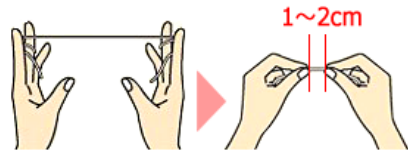
当院では、患者さんの口の状態（歯並び、歯の本数）によって、その部分に合った補助器具の使用をおすすめしています。

## デンタルフロス

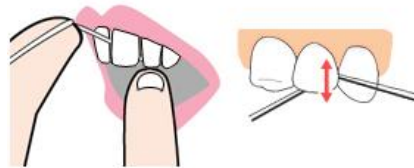
デンタルフロスは、主に歯と歯の間を磨くのに効果的です。

### [1] デンタルフロスの使い方

- (1) デンタルフロスを 30cm くらいの長さに切って、左右の人差し指（もしくは中指に）巻き付け、1~2cm くらいの長さで固定します。



- (2) 歯と歯の間に、ゆっくりと前後させながら入れます。

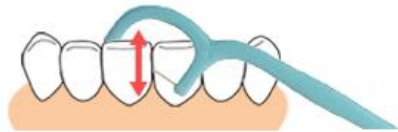


- (3) 前後の歯の側面をこすりながら、2~3 回上下させて汚れをこすり取ります。

- (4) 取りはずす時は、片方のデンタルフロスを指からはずして、横にそっと引き抜きます。

### [2] 柄付きのフロスの使い方

歯と歯の間に、ゆっくりと前後させながら入れ、前後の歯の側面を 2~3 回、上下させて汚れをこすり取ります。



患者さんごとに、適した補助器具の種類やサイズなどが異なりますので、ご自身の口の中に合ったものを、歯科医師・歯科衛生士の指導のもと選んでいただくことをおすすめします。

