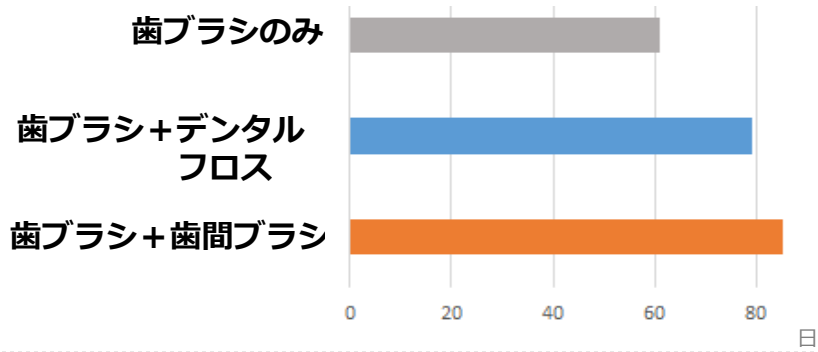
歯科衛生室だより 6

歯周病の予防について

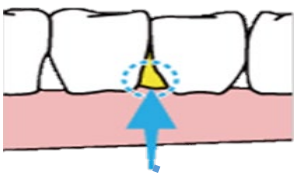
～歯間清掃用具を使いましょう～

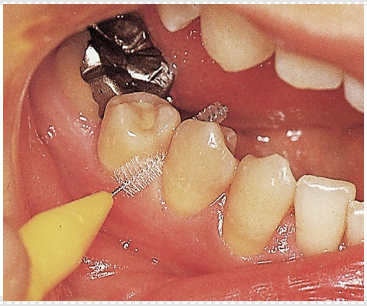
毎日の歯みがきの際に、歯間清掃用具を使用していますか？歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくいため歯垢（デンタルプラーク）が残りやすく、歯ブラシだけでは清掃が不十分です。歯ブラシと併せて、**デンタルフロスや歯間ブラシを使うと80%近くの歯垢を取り除く**ことができます。効率よくお手入れをするためにも、毎日のケアに歯間清掃用具も取り入れましょう。

歯間部の歯垢の除去効果



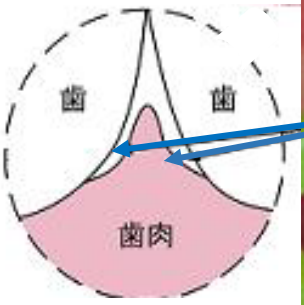
歯間ブラシの使い方





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す。様々なサイズがありますが、**隙間にあったサイズ**を使用することが望ましいです。自分に合う歯間ブラシをかかりつけ歯科医院で相談してみましょう。

デンタルフロスの使い方



歯と歯の間に、ノコギリをひくように前後に糸を動かしながら挿入します。**歯肉の溝の中1～2㎜のところまでしっかり挿入**して、上下に２～３回動かしましょう。ホルダー付きが使いやすくおすすめです。

歯間清掃用具を使うことで効率よく清掃が出来ます
毎日の習慣に取り入れましょう

飯塚病院
innovate and evolve

次回は糖尿病と歯周病についてお話します

2021．9発行　飯塚病院 歯科口腔外科 歯科衛生室作成