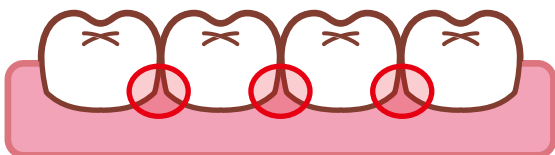


すき間ケア用品は

すき間に合わせて選びます

狭い場合

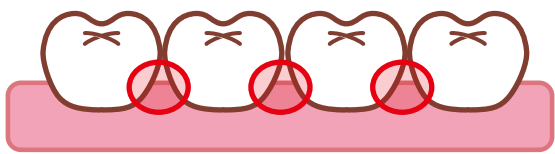


デンタルフロス

指巻きタイプとホルダータイプがあります。

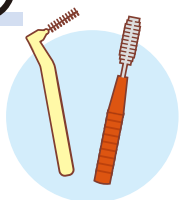


広い場合



歯間ブラシ

すき間にあった歯間ブラシのサイズを選びましょう。



すき間ケア Q&A



Q. 歯みがきの前と後、どちらがよいの？



A. 順序はどちらでも構いません。

目的は、歯ブラシで取り除けないすき間(歯間)のプラーク*(歯垢)を取り除くことです。



*プラーク(歯垢)は細菌のかたまりです



Q. 奥歯のすき間へ上手に入れるにはどうすればよい？

A. 鏡を見ながら、ゆっくり入れてください。
口はやや閉じ気味の方が入れやすいです。



発行・問合せ先

 神奈川県

健康医療局健康増進課
〒231-8588
横浜市中区日本大通1
TEL:045-210-1111(代表)

作成:令和4年3月



神奈川県

KANAGAWA

今日から始める

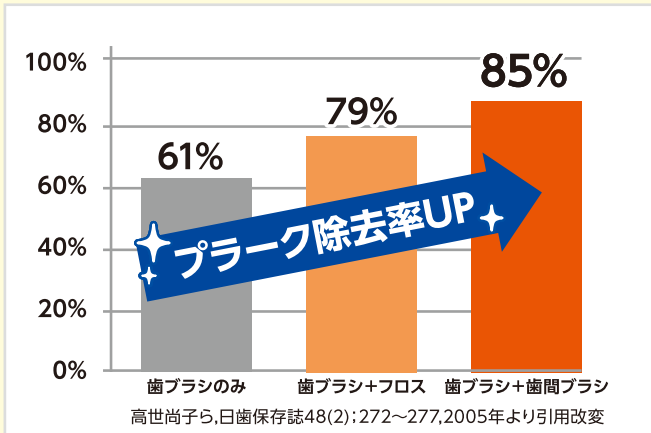
すき間 ケア

毎日のむし歯・歯周病対策



すき間(歯間)のプラーク(歯垢)は
歯ブラシだけでは除去できません

歯間部のプラーク除去効果

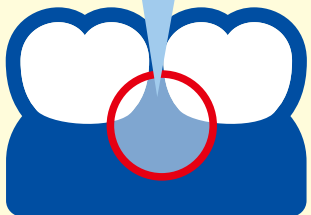


歯ブラシと歯間ブラシ等の併用が、
歯間のプラーク(歯垢)除去には効果的です。



プラーク(歯垢)のたまりやすい部位

歯と歯の間

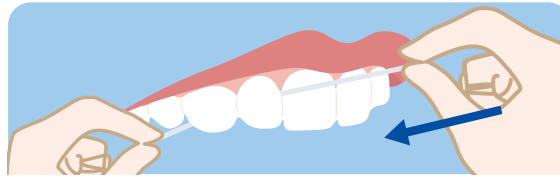


この部分はデンタル
フロス・歯間ブラシを
用いた、むし歯や歯周
病対策のケアが必要
です。



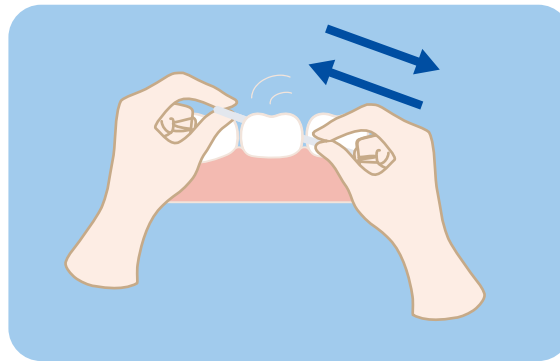
デンタルフロスの使い方

- ① 歯の側面をつたってゆっくり歯間に挿入します



※勢いよく挿入すると歯ぐきを傷つけることがあります
※歯ぐきに炎症がある時は出血しやすいです

- ② 左右の歯の側面をこするようにして、数回動かし清掃します

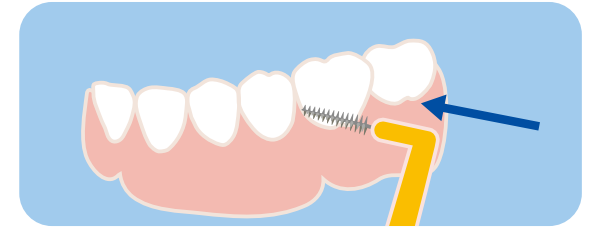


! **デンタルフロスを使うときの注意点**
デンタルフロスが歯に引っかかるような時は、むし歯や詰め物のトラブルがおきている可能性があります

※使い方や選び方・気になる症状は、 歯科医師や歯科衛生士にご相談ください。

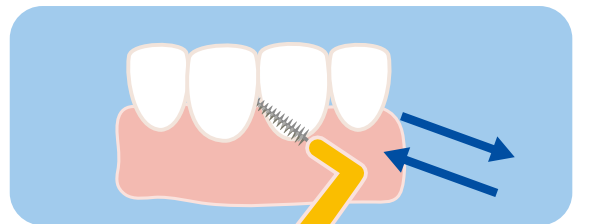
歯間ブラシの使い方

- ① 歯と歯ぐきの境目にそって傷つけないように、ゆっくり挿入します

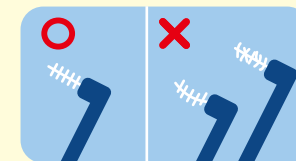


※勢いよく挿入すると歯ぐきを傷つけることがあります
※歯ぐきに炎症がある時は出血しやすいです

- ② 歯面に沿わせて2~3回前後させて清掃します



歯間ブラシの交換時期



歯間ブラシの毛が乱れたり、
ワイヤーが曲がってしまったら、
取り替え時です