

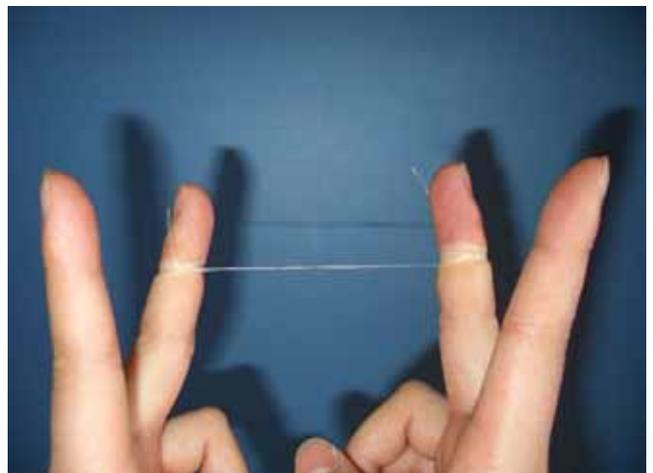
### \* 補助グッズを使ってデンタルケア

歯の表面にくっついたプラークを取り除くポピュラーな方法が歯ブラシです。また短時間で大量のプラークを取ることができる便利な方法でもあります。ただ歯ブラシで磨いた場合、ほとんどの人が歯の表と裏は磨けても、歯と歯の間のプラークが除去できない状態です。歯と歯の間専用の清掃用具であなたも清掃してみましょう。

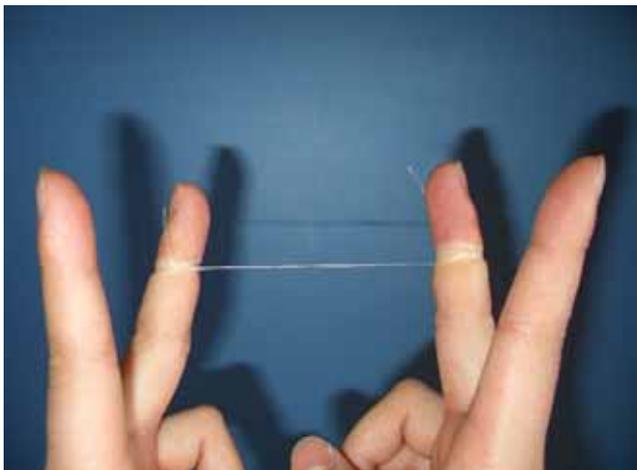
### \* デンタルフロス



デンタルフロスは歯と歯の間隙が狭い人にお勧めです。  
ナイロンの繊維を合わせたもので、歯と歯の間の面の汚れを除去できます。



使い方はデンタルフロスを40cmくらいに切り両手の中指に2~3回巻きつけ、15cmくらいの長さにしてピンと張ります。



両手の親指と人差し指で糸をつかんで指の間隔は1~2cm離すようにします。



歯と歯の間に小さく動かしながら付け根まで差し込みます。勢いをつけると歯肉を傷めるので注意。歯に巻きつけるようにして歯の面を2~3回上下にこすってプラークを除去します。

## \* 歯間ブラシ

歯間ブラシは、歯ブラシが届きにくい歯と歯の隙間のプラークを除去するのに効果的です。また歯肉のマッサージ効果もあります。いろいろな大きさがあり、メーカーが各ブランドごとにSSサイズくらいからLサイズくらいまでシリーズ化していますのでちょうどよい大きさを選んでください。



## \* 歯間ブラシの使い方

歯と歯の隙間に差し込んで、前後に数回動かします。隙間の大きさは個人差があり前歯、臼歯によっても異なりますので、歯間ブラシを差し込んだときに少し抵抗があるくらいのサイズを選んで下さい。きつすぎると歯肉を傷つけますし、ゆるすぎるとマッサージ効果が得られません。



\* 補助グッズ（器具）は、間違った使い方をなさらないよう、歯科医院で指導を受けるとよいでしょう。