



の汚れは

歯ブラシだけでは取れないんです…



歯ブラシ+αの道具を使ったワンランク上の歯みがきでむし歯と歯肉炎を予防しよう



むし歯と歯肉炎は防ぐことができます。

毎日の歯みがきで、歯ブラシ以外のケア用品を使っていますか？

歯ブラシでとることができる汚れは実はそんなに多くはありません。歯と歯の間の汚れは歯ブラシだけでは落とすことが難しく、歯ブラシ+αの道具を使うことが大切です。

汚れが残しやすい歯と歯の間はむし歯になりやすく、汚れが残っていると歯だけではなく歯肉にも影響を及ぼし、歯肉炎や歯周病を引き起こします。

また、歯肉炎や歯周病は痛みや症状がないまま進行することが多いため、定期的に歯科医院等を受診し、歯と口の健康チェックと自分では取り切れない汚れをクリーニングしてもらいましょう。

今日から毎日の歯みがきにプラスして、デンタルフロスや歯間ブラシを使ってみませんか？

かかりつけ歯科医院

歯科医院では、それぞれのお口の状況に合ったケア方法やみがき方のアドバイスを受けることができます。自分に合った、かかりつけ歯科医院を見つけて、定期的な受診でむし歯や歯周病を予防しましょう。

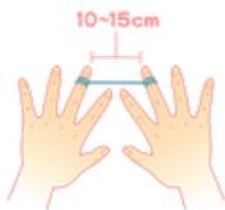


お口の健康を守る
強い味方

指に巻くタイプの フロスの使い方



40cmくらい取り出しフロスの片側を左中指に巻き付け10cmくらい残し、もう片側を右中指に巻き付けピンと張ります。



上の奥歯

両手の人差し指で上向きにピンと張ります。

下の奥歯

両手の人差し指で下向きにピンと張ります。



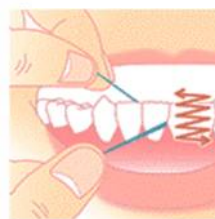
動かし方

歯に沿わせながら、前後に動かします。次の歯にフロスを通す時は、汚れた部分を指に巻き付けきれいなところを使います。



出典：(株)コムネット

ホルダ付きのフロスもあります。使い比べて好みのものを見つけるのも良いですね。



他にもこんなアイテムが

ポイントみがき用歯ブラシ

歯並びの悪いデコボコしているところや、奥歯の奥の面など普通の歯ブラシでは届かないところもみがくこともできます。



歯間ブラシ

フロスと同じように歯と歯の間をみがくアイテムです。歯の隙間にあったサイズの物を使いましょう。



舌ブラシ

食べ物のかすや細菌などが舌に付くと口臭の原因となります。舌ブラシを使うことに加え、「よく噛む」ことも汚れをつきにくくすることに繋がります。

