

# 歯間ブラシはどう使うの？

歯間ブラシは歯と歯の間に隙間がある部分のお手入れに適しています。

I 字タイプ  
前歯に適している



L 字タイプ  
奥歯やブリッジの隙間に  
適している



- 歯と歯の間に歯間ブラシを歯肉と平行にゆっくりと入れ、歯ぐきを傷つけないように2~3回前後させ歯垢を除去します。
- 歯間ブラシにはサイズがいろいろあります。あわないサイズを使うと歯肉を傷つけたり歯垢を十分におとせなくなります。
- サイズがわからない場合は、「かかりつけ歯科医や歯科衛生士」に気軽に相談して下さい。
- 歯間ブラシは使い終わったら流水ですすぎ、風通しの良い場所で保管しましょう。
- 数回使うことができますが毛が、つぶれてきたら交換時期です。



# あなたは大丈夫？歯周病



成人の8割が歯周病と言われています。

## 歯周病セルフチェック

- 朝起きた時に口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯肉が下がって歯と歯の間にすきまができてきている
- 歯がグラグラする

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット  
(歯周病の自覚症状とセルフチェック)

- 鏡を見ながらセルフチェックしてみましょう。ひとつでも当てはまる方は早めの歯科受診をおすすめします。
- むし歯や歯周病、口臭予防にはデンタルフロスや歯間ブラシを毎日使う丁寧な歯みがき(セルフケア)と歯科医院での定期的な歯石の除去や歯の清掃(プロフェッショナルケア)を組み合わせましょう。

近所の歯医者さん情報を掲載しています。



CHECK

(一社)沖縄県歯科医師会HP

印刷：(株)ちとせ印刷 2021年2月作製



# むし歯や歯周病・口臭を防ぐ



デンタルフロスや  
歯間ブラシを  
毎日使いましょう

Let's start



自分に合った歯みがきグッズをプラスして  
今日からレッツスタート!



沖縄県保健医療部 健康長寿課



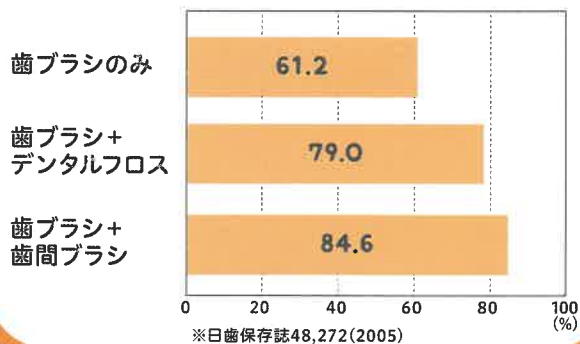
一般社団法人  
沖縄県歯科衛生士会

# 歯ブラシだけでは不十分？



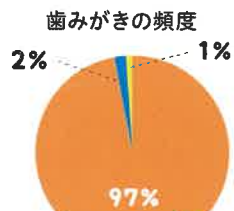
毎日歯みがきをしていても、歯と歯の間は歯ブラシが届きにくく、みがき残しが多くなります。歯ブラシだけで取り除ける歯間の歯垢はわずか6割程度!!

歯と歯の間の歯垢除去率

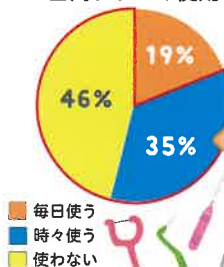


歯垢は食べかすではなく細菌のかたまりです。みがき残しをそのままにしているとむし歯や歯周病、口臭の原因になってしまいます。歯垢を落とすには歯ブラシだけでなくデンタルフロスや歯間ブラシを使うことをおすすめします。

## 毎日の歯みがきにプラスするだけ



デンタルフロス・歯間ブラシの使用



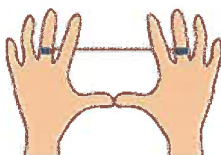
出典：平成28年度県民健康栄養調査

# デンタルフロスはどう使うの？



デンタルフロスは、歯と歯の間が接している部分や歯と歯肉の間の溝（歯周ポケット）など狭い部分のお手入れに適しています。指に巻き付けて使う糸巻きタイプと柄付きタイプがあります。

糸巻きタイプ



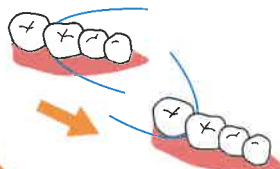
フロスを30~40cm程度に切って、両端を指に巻き付ける。



親指と人差し指を使って指と指の間のフロスが1~3cmになるように長さを調整し糸をピンと張る。

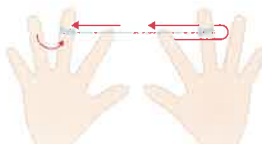


フロスをゆっくりと小刻みに動かしながら歯と歯の間に挿入する。歯周ポケット1~2ミリまで挿入することができる。



フロスを一方の歯に沿わせ、根元から歯垢をかき出すように動かす。隣り合った両面を片みずみかくのがポイント。

使ったデンタルフロスの部分には歯垢が付いているので、一方の指に汚れた部分を巻き付け清潔な部分を送り出して使います。



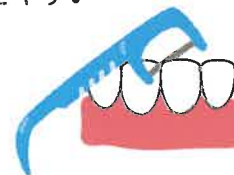
# 初心者には柄付きタイプが使いやすい



柄付きタイプ



フラットな柄付きタイプ  
前歯をみがきやすい



Y字の柄付きタイプ  
奥歯をみがきやすい



詰め物やかぶせものに柄付きタイプが引っかかり使いづらい場合には、糸巻きタイプをおすすめします。

フロスが入りにくい場合は無理やり押し込むのではなく、小刻みに小さくノコギリを引くようにしながらゆっくり挿入して下さい。

衛生上、毎日あたらしいものを使うことをおすすめします。



鏡を見て歯とフロスの位置を確認しながらゆっくり行いましょう