

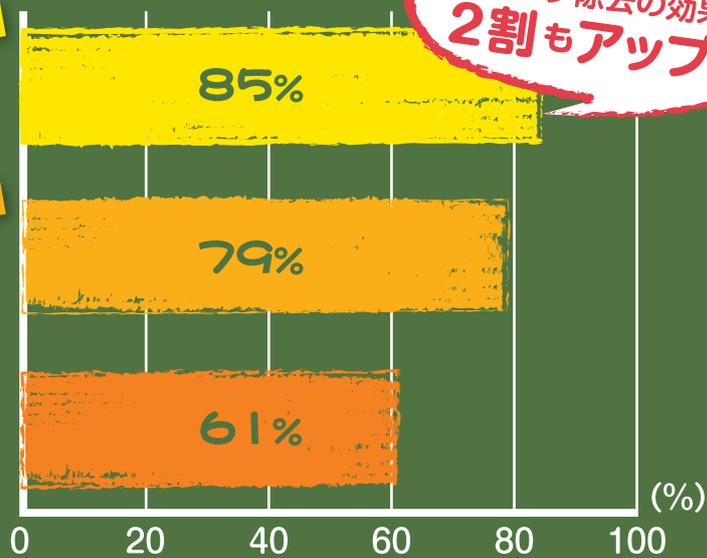
歯間ブラシや
デンタルフロスで

歯ブラシが届かないところもしっかりケア



のみ

プラーク除去の効果が
2割もアップ!!



歯間ブラシの歯間部のプラーク除去効果 (日歯保存誌、48、272 (2005年))

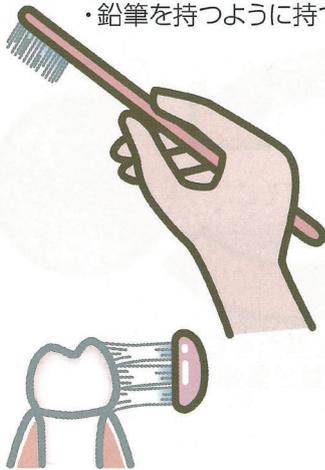
セルフケア と プロフェッショナルケア は大切な歯のメンテナンスです



定期的な歯科健診とブラッシング指導により、上手なブラッシングテクニックを身に付け、それを毎日実践することで、歯周病だけでなく、糖尿病などの生活習慣病予防・改善にもつながっていきます。

歯ブラシの選び方と 持ち方

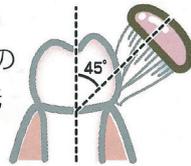
- ・少し小さめのブラシを選ぶ
- ・鉛筆を持つように持つ



- ・歯ブラシの毛先を歯に垂直に当て、軽く小刻みに動かす

正しいブラッシング

- ・歯と歯肉の境目は45°の角度で毛先を当てる



- ・前歯の裏側は、歯ブラシを縦にして、歯ブラシの柄に近い部分を使って磨く



- ・奥歯の内側は、いちばん奥の歯まで毛先を届かせて、小刻みに磨く

デンタルフロスと 歯間ブラシ

- ・歯にあまり隙間がない人などは、デンタルフロスを使えば、きれいに磨ける
- ・歯ぐきが下がって、隙間の広い人は歯間ブラシを入れて優しく前後に数回動かして磨く

