

# あさか外来通信

H29.2月号



## 歯間のお掃除 していますか？



みなさんは毎日の歯磨き、どのように行っていますか？  
清掃器具は歯ブラシだけ…という方も多いのではないのでしょうか。  
実は、歯ブラシだけの歯磨きでは…

「**歯に付着した汚れの約60%しか落とせていない**」  
とされています。



歯ブラシで歯の表面の汚れが落ちて、一見キレイになったように見えるかもしれませんが、汚れの多くは「**歯と歯の間**」に残っています。  
お口の中の汚れは、虫歯や歯周病だけでなく、**口臭**の原因にもなります。  
“毎日しっかり歯磨きをしているのに口臭が気になる”  
という方は、**歯間の汚れが原因**かもしれません！



## 歯間フロス(フロスの)選び方

| サイズ            | 歯間の状態           | 狭い |
|----------------|-----------------|----|
| 4S (フロス) 0.5mm | 健康で引き締まっている     | ↓  |
| SSS 0.8mm      | 繊維性の食べ物が詰まる     | ↓  |
| SS 0.8mm-1.0mm | 食べたらずまる         | ↓  |
| S 1.0mm-1.2mm  | 食べ物の塊が詰まる       | ↓  |
| M 1.2mm-1.5mm  | 見た目に隙間が空いている    | ↓  |
| L 1.5mm-1.8mm  | 隙間が黒く影ができるほど大きい | ↓  |
| LL 1.8mm-2.0mm | 隙間が黒く影ができるほど大きい | 広い |

サイズが分からない場合は、歯科医師・衛生士にご相談下さい。

## フロスの使い方



上の前歯

上の奥歯

下の歯

巻き方

約40cm取り出し  
中指に2~3回  
巻きつけます。

持ち方

親指と人差し指で  
上向きに押さえ  
ます。

入れ方

片方の手の指を歯の外側に、もう片方の指は歯の内側に入れます。歯の側面に対して「くの字」に入れると汚れがよく取れます。使用した部分をずらしながらお掃除を行うと良いでしょう◎

## 歯間フロスの使い方



持ち方

「鉛筆」を持つよう感覚  
でグリップを持つ。

入れ方

歯ぐきを傷つけないように、  
鏡を見ながらゆっくり歯と歯  
の間に入れて下さい。

過去の外来通信・医院についてはこちら

歯間のお掃除は  
時間のとれる**就寝前**に  
行うのがオススメです♪

浅賀歯科医院



浅賀歯科医院