



③ 歯間清掃用具の使い方

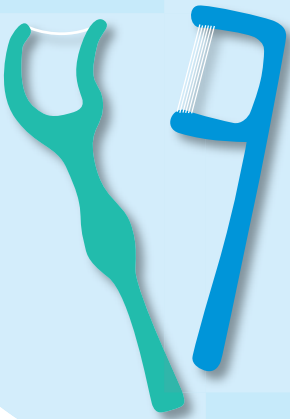
健康寿命をのばそう!
くまもとスマートライフプロジェクト

どんなに正しい歯みがきをしても、歯と歯の間や奥歯の後ろなど、通常の歯ブラシだけでは歯垢を取り除きにくい部分もあります。

みがき残した歯垢はむし歯や歯周病のもとになります。

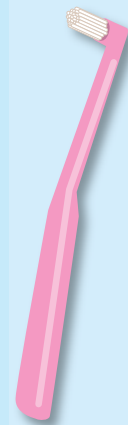
自分に合った歯間清掃用具を上手に使って、いつまでも自分の歯で食事できるようにしましょう。

どんな道具があるの？



デンタルフロス

歯と歯の間の歯垢を取り除き、むし歯を予防するために使います。糸巻きタイプとホルダータイプがあります。夜、寝る前に使うと効果的です。



部分みがき用歯ブラシ (ワンタフトブラシ)

みがき残しが発生しやすい部分にピンポイントで毛先を当てることのできる歯ブラシです。上手に使うことでむし歯や歯周病の予防に大きな効果を発揮します。



洗口剤 (マウスウォッシュ)

適量を口に含んですすぐことで、お口の中をきれいにするのが洗口剤です。「デンタルリンス」や「マウスウォッシュ」とも呼ばれます。歯周病やむし歯の予防、口臭予防など、口の中を洗浄するために使います。歯みがきの後に使うことで、高い効果を発揮します。



歯間ブラシ

歯のすき間が広い場合に使います。歯ブラシと併用することで9割以上の歯垢を取り除く効果があります。繰り返し使うことができますが、サイズや形状など、自分にあったものを選ぶ必要があります。



電動歯ブラシ

歯ブラシ自体が振動するため、効率よく手磨き以上の効果を得ることができます。音波振動や超音波振動など、それぞれの電動歯ブラシに特徴があります。