

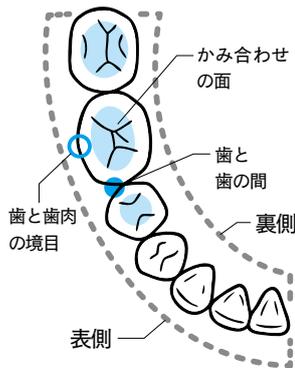
歯ブラシとフロスを使うときのポイント

Q. 毎日歯みがきをしているのに、むし歯になってしまうのはなぜ？

A. きちんとみがいているつもりでも、みがき残しがあるのかもしれません。次のポイントに気をつけてみてください。

ポイント

- 歯をみがくとき、歯の「表側」「裏側」「かみ合わせの面」に分けて順番にみがくと、みがき残しをしにくくなります。
- 歯と歯の間、歯と歯肉の境目、かみ合わせの面をキレイにする意識で、1カ所につき20回以上歯ブラシを動かします。
- * 歯ブラシでは取りきれない歯間の歯垢（プラーク）にはフロスの使用が効果的です。



忙しかったり、疲れていたりして、なんとなく歯みがきしていませんか？ 毎日の歯みがきは、ちょっとしたことに気をつけるだけで、もっと効果的になるのです。

Q. デンタルフロスって効果ある？ どうやって使うの？

A. 歯ブラシだけだと歯間の歯垢（プラーク）は60%程度しか取り除けませんが、フロスを併用すると90%近くを取り除くことができます。

使い方

- 糸巻きタイプの場合、40cmくらい糸を出し、両手の中指に巻きつけて歯と歯の間へ入れます。
- 歯肉の少し中まで入れたら2～3回上下にこすりとり、糸をずらして別の歯間部も同様に行います。つめものなどが引っかかって糸がとれないときは無理に引っ張らず、一方の指から糸を外して外側に引き抜きます。

