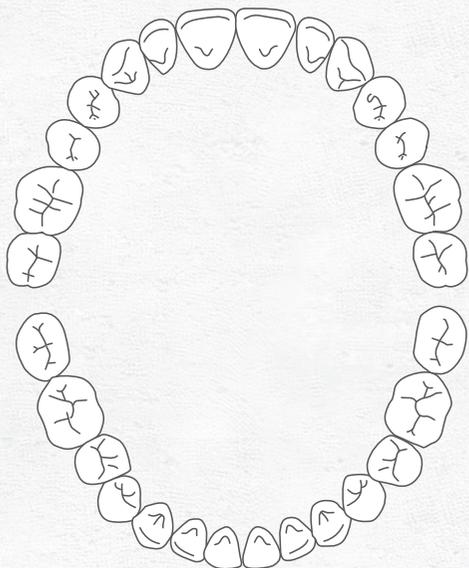


# ブラッシングレシポ

お口の中をチェックしましょう

年 月 日



コメント

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✓ おすすめのケア用品は…

デンタルフロス

歯間ブラシ



お口の状態に合わせてお使いください。

## デンタルフロス関連 (バトラー)



イージースレッド #850PJ #950PJ #550PJ  
フロス

#1050PJ #1150PJ



ポストケア  
#842P



フロススレッダー  
#840P



フロスメイトハンドル  
#845P

## 歯間ブラシ

ガム・フロス歯間ブラシL字型 (サイズ:4S~LL)



指導用

バトラープロキサプラシトラバー (サイズ:SS~L)



当医院の歯科医師・歯科衛生士にご相談ください。



セルフケアのポイント

# 歯間ケア編

お口の健康は自分で守る!



# ORAL BOOK

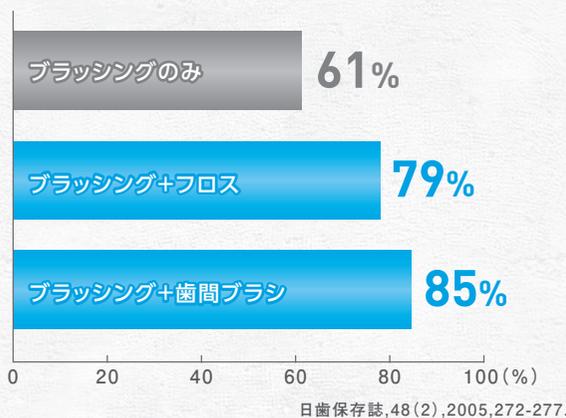


## プラーク(歯垢)は 歯間部にたまりやすい

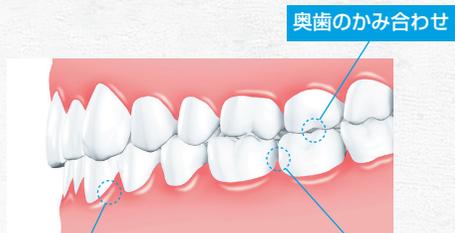
ハブラシでみがくだけでは歯と歯の間のプラーク(歯垢)を落としきることはできません。ハブラシと歯間ブラシの併用が、歯と歯の間のプラーク(歯垢)除去には効果的です。



### 歯間部プラーク(歯垢)の除去率



### プラーク(歯垢)のたまりやすい部位



#### POINT

特に歯と歯の間は狭くてプラーク(歯垢)がたまりやすく、そのうえハブラシではみがきにくい場所。歯間ケア用品で、正しくしっかりみがきましょう。



## ブラッシングと併せると効果的 歯間ケアについて

歯間部にあった  
ケア用品を選びましょう



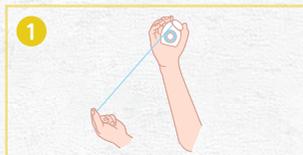
デンタルフロス



歯間ブラシ



### デンタルフロスの使い方



フロスを約40cm程(指先からひじまで)の長さに切ります。



フロスの片側を左手中指に2~3回巻きつけます。



※女性は10cmくらいがお勧めです。

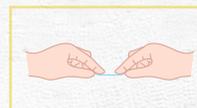
さらに両手の間隔が10~15cmになるように右手中指に残りの部分をはずれないように巻きつけます。



※短めをもって、ピンとはることが大切です。

両手の親指と人差し指でつまんでピンとはります。このとき指の間は、1~2cmはなしてください。

### 部位によるフロスの持ち方



### 挿入の方法

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。歯と歯の間に斜めにスライドさせながら、前後にゆっくり動かし、一度歯肉の下あたりまでゆっくりと引き下げます。

※糸をピンと張っていなかったり、力まかせに無理に挿入してしまうと、歯肉を傷つけてしまう恐れがあります。

### 清掃の仕方

フロスを歯にひっかけるようにして、上下に数回動かし、歯の側面を清掃します。同じことを隣の歯の側面でも行ってください。

### 歯間ブラシの使い方

#### 歯間ブラシの種類

L字型

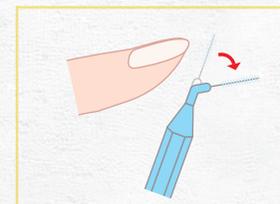


I字型



歯間部にゆっくり歯間ブラシを挿入して、前後に数回動かしてください。

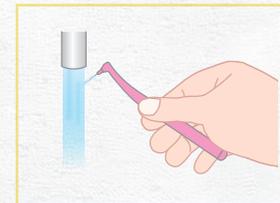
#### 奥歯



I字型を使用する場合はまず、歯間ブラシのプラスチック部分からブラシ部分を折り曲げてください。



あまり口を大きくあけず、歯間ブラシで頬の内側を押し出すようにしてブラシ部分を歯間部に挿入し、左右に数回動かしてください。



歯間ブラシを使った後、口をすすいでください。また歯間ブラシは流水でブラシ部分をよく洗って、乾燥させてください。