

磨けていますか？歯と歯の間

歯と歯の間の歯垢は、歯ブラシのみでは、完全に取り除くことはできません。そこで、補助清掃器具の必要性があります。今回は、補助清掃器具の中でも一般的なものを紹介しましょう。

①フロス（糸ようじ）

歯と歯の間、歯と歯ぐきの間汚れを取る為に使用します。

使用方法

- 1.歯と歯の接触点をのこぎりを切る要領で通過させ、歯ぐきの溝までフロスを入れます。
- 2.入れたら、片方の歯面につけて上下に動かし清掃する。
- 3.次に、反対側の歯面にも押しつけるようにし、清掃する。
- 4.抜く時を入れる時と同様にのこぎりを切る要領でゆっくり抜く。



②歯間ブラシ

歯と歯の汚れを取ると同時に、歯ぐきの改善とマッサージ効果があります。



使用方法

- 1.ホルダーの部分をペンを握るようにして持つ。
- 2.ブラシを歯と歯の間の歯ぐきに沿ってそっと入れる。
- 3.正しい方向と位置にあることを確認し、歯ぐきにもあたる様、数回往復運動する。