



お口の健康のために 健保とあなたが出来ること

第11号

健保は2013年度、お口の健康を推進していきます！

歯ブラシで磨きにくいところ どうしてる？

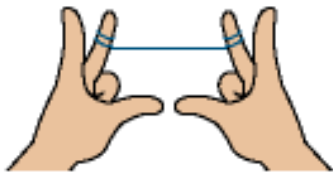
「デンタルフロス」と「歯間ブラシ」活用方法

スキ間が無い部分には「フロス」

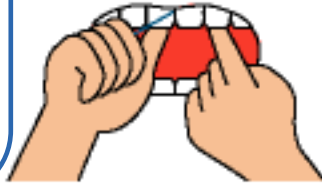
弾力性のある細い繊維の束が、歯間に付着した歯垢をかき出します



①左右の中指に
フロスを巻きつけ、
人差し指と親指で持つ
(糸はピンと張る)

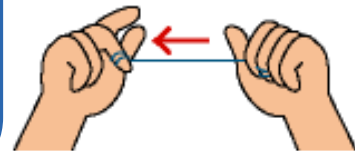


②フロスを歯間に入れ
フロスをゆっくりと
前後に動かしていく
(歯ぐきにつくまで)



③次の歯と歯の間は
使用した部分をずらし
新しい部分で繰り返し清掃

最後に口をよくすすぐ

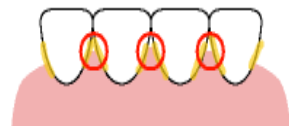


☆鏡を見ながら 歯ぐきを傷つけないように ゆっくりとフロスを入れます

☆糸が引っかかる場合は、歯間にむし歯が出来ている可能性が。歯科医院で要相談です

スキ間には「歯間ブラシ」

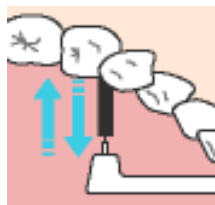
歯間の大きさに合わせて ブラシサイズを選びます



①歯と歯の間に
ブラシ部分を直角に入れ
歯ぐきを傷つけないように
2~3回 前後に動かす



②奥歯は外側からも、
内側からも
ブラシを入れる



③ブラシを取り出す時は
ゆっくりと

使用後は
流水ですすぎ洗いをする



☆力任せに歯間ブラシを使うと根元が折れることがあります。ゆっくり やさしくネ！

