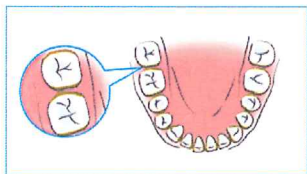


デンタルフロス（糸ようじ）

歯ブラシでブラッシングしただけでは、歯と歯の間は十分に磨けないことがあります。プラークや食べかす、ステイン（着色汚れ）が残ってしまいます。みなさんもお存じのとおり、むし歯や歯周病の原因はプラークです。そこで、デンタルフロスを使って、歯ブラシでは届かない、歯の側面についたプラークや、歯と歯の間に入り込んだ食べかすをきれいに取り除きましょう。特に若い方は昔に比べて、アゴが小さく歯並びの悪い方が増えています。



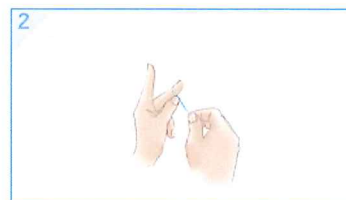
こういった、歯並びが悪いところは、歯ブラシが届きにくく、プラークや食べかす、ステインが残ってしまいがちです。また、乳歯の頃は、歯と歯の間に隙間があるのが普通です（永久歯の生えるスペースを確保するため）。しかし、最近では乳歯の頃から歯と歯の間がつまったお子さんが多く、歯と歯の間のプラークをしっかりとることが難しくなっています。お母さんやお父さんがお子さんにフロスを使ってあげたり、小さい頃から習慣付けしてあげて下さい。

■基本となるフロスの持ち方

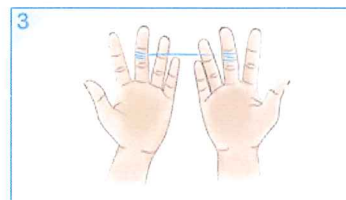


1、フロスを約 40cm 程（指先からひじまで）の長さに切ります。

デンタルフロス



2、フロスの片側を左手中指に 2〜3 回巻き付けます。

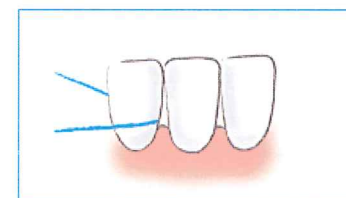


3、さらに両手の間隔が 10〜15 cm になるように右手中指に巻きの部分をはずれないように巻き付けます。女性は 10cm くらいがお勧めです。



4、両手の親指と人差し指でつまんでピンと張ります。このとき指の間は、1〜2cm はなして下さい。短めにピンと張ることが大切です。

■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下さい。

医療法人メディカルフォース フォース歯科

〒007-0813

札幌市東区東苗穂 13 条 1 丁目 2-1

フリーダイヤル: 0120-130-554

<http://www2.snowman.ne.jp>

■ 診療時間 ■

月〜金曜日 10:00〜19:00

土曜日（第 1,3,5） 10:00〜16:00

休診日: 土曜日（第 2,4）・日曜日・祝祭日

