

脱・歯ブラシ 一刀流! 極意伝授! デンタルフロスの使いかた



フロスの使いかたのポイントは、挿入の仕方とその後の動かしかたにあります。
「歯と歯のあいだに通して終わり」ではないんですよ。

一

入れる



ホルダー型フロスを例にしているが、糸巻き型も糸の当てかたは同じ。

- フロスの糸を、のこぎりを引くように斜めにスライドさせながら挿入します。スライドさせると、摩擦が減って入りやすくなります。
- コンタクトポイント(歯と歯の接した部分)の清掃は、単純にフロスを通せばOK。きつく通しにくいときは、ワックス付きのフロスがお勧めです。

ご法度!



●挿入するときにグッと押し込むように入れると、勢い余って歯間乳頭に食い込みます。スライドさせながら入れましょう。

二

沿わせる



- フロスの糸を歯の根元まわり、とくに歯の裏側の根元まわりに沿わせます。歯肉(歯ぐき)の溝にやさしく少しだけ入れ込むようにします。

歯間乳頭を傷つけないように注意!



三

みがく



- 歯の表面に沿って、歯の根元から先端方向に、かき出すようにフロスを動かします。



- 反対側の歯の根元まわりもみがきます。歯の根元から先端方向に、かき出すようにフロスを動かします。

ご注意!

誤った使いかたをすると歯肉を傷つけてしまいます。使いはじめは必ず歯科医院で指導を受けましょう!



監修：愛知学院大学短期大学部歯科衛生学科教授/歯周病専門医 稲垣幸司

脱・歯ブラシ 一刀流! 極意伝授! 歯間ブラシの使いかた

みがく力の強い歯間ブラシは、挿入の仕方がポイント。
歯間乳頭を削らないようご注意ください。



歯間ブラシは顔に手を置いて動かすと、動きがブレにくい。

一 入れる

- 歯間ブラシを挿入するときのポイントは「角度」です。
- 歯間乳頭のほお側の盛り上がり部分の角度にあわせて、斜めに挿入します。上の歯なら斜め下方向に、下の歯なら斜め上方向に。そっとやさしく入れましょう。

ご法度!

● 上の歯なら斜め下、下の歯なら斜め上に傾けずに挿入すると、ブラシが歯間乳頭にぶつかってしまいがち。これが続くと、歯間乳頭が削れてしまいます(出血しますし、痛みます)。

二 傾ける

- 歯間乳頭の舌側の盛り上がり部分の上を通過するように、垂直方向に角度を変えます。正しく傾けられていれば、歯間乳頭を傷つけずに歯間ブラシを挿入できます。

三 沿わせる & みがく

- 歯間ブラシを水平方向に傾け、歯の根元まわりに沿わせます。コンタクトポイントのすぐ下から根元まわりをみがきます。ワイヤーではなくブラシの毛先を当てるように。
- 力を入れてゴシゴシすると、歯を傷つけますし、ワイヤーが反発して反り返って、根元まわりに当たらなくなります。やさしく動かしましょう。

ご法度!

● 歯間ブラシが歯の根元まわりに沿っていないのはNG。プラークが取れないだけでなく、歯間乳頭を押さえつけて傷つけてしまいます。

ご注意!

誤った使いかたをすると歯や歯肉を傷つけてしまいます。使いはじめは必ず歯科医院で指導を受けましょう!

監修：愛知学院大学短期大学部歯科衛生学科教授/歯周病専門医 稲垣幸司