

# 歯〜トフルニュース



## 歯間ブラシをつかってみよう

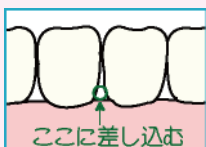
### 歯間ブラシで磨き残しなし



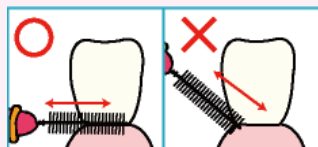
ご家庭で行うブラッシングは、自分で行うブラークコントロールの代表です。歯間ブラシを上手に活用すれば、歯ブラシの届かない部分からブラークを取り除くことができます。歯間ブラシの正しい使い方を知って、あなたのお口から磨き残しをなくしましょう！

#### あせらずゆっくりと

狭い所に急いで挿入すると歯肉を傷つけます。ゆっくりまっすぐ差し込んでください。



使う場所の狭さに合う歯間ブラシを選びましょう！



歯間ブラシを動かす向きに気をつけて磨きましょう。



一隣接面につき3方向に向きを変えて清掃します。歯間ブラシの毛先が、歯と歯肉の境目に当たるようにして動かします。

#### こういうところを歯間ブラシで！



一番奥の外側



歯並びが乱れている所



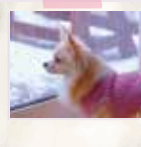
ブリッジの下



歯が抜けている所



使用後は流水でよく洗って、乾燥しやすい所で保管してください。



今年の冬も昨年と同じで大雪となり、除雪が大変です。寒い日も多く、身体にこたえております。春がくるのが待ち遠しいです。今年、2月、5月、8月、11月に”歯〜トフルニュース”をお届けいたします。

今回は歯間ブラシの使い方についての説明です。普通のハブラシだけで歯と歯の間のカスや歯垢はなかなかとれません。その時は補助用具として歯間ブラシやフロスを利用すると大変効果的です。ぜひ一度、歯科医院で正しい歯間ブラシとフロスの使い方を習い、正しい使い方を身につけて頂きたいと思っております。そして健「口」な生活を送ってください。



Minamiura

一般歯科  
小児歯科  
矯正歯科

## 南浦歯科クリニック

平日 am9:00 ~ pm12:00 / pm3:00 ~ pm6:30

土曜 am9:00 ~ pm12:00 日曜・祭日 休診

★ 治療内容の充実と待ち時間短縮のため、予約制を導入しております。お電話・ホームページよりご予約の上、ご来院ください。



〒010-0014  
秋田市南通宮田 1-3 (明田地下道橋)

☎ 018-836-1184

https://www.minamiura-dc.jp

