

歯〜トフルニュース

これからもよろしくお祈りします!

2022
SPRING

デンタルフロスを使ってみよう

デンタルフロスで 歯と歯の間もピッカピカ!



むし歯は、お口の中に棲んでいる細菌（プラークという形で歯の表面に付着しています）が原因でおきる感染症です。むし歯予防のために、細菌をお口からできるだけ除去しましょう。歯と歯肉の境目や歯間部は、歯ブラシの毛先が届きにくく、特に磨き残しができるやすい要注意箇所です。

そこで活躍するのがデンタルフロス。フロスは歯間部を清掃するための専門用具で、ふつうは30センチぐらいの長さで切って両手の中指か人差し指に巻きつけて使います。フロスを歯間部に滑らせるように入れ、両側の歯の側面に沿わせて動かしてプラークを除去します。

フロス活用のコツ

フロスを歯間部に無理に入れたり、力を入れてフロスを動かしすぎると、歯肉を傷つけてしまうこともあるので注意しましょう。また、フロスは小さいお子さんが一人で使うのは難しく、小さい方にはお母さんが仕上げ磨きに使うと効果的です。歯間部に入れやすいワックスのついたものや、ホルダー付きの持ちやすいものもあります。フロスを上手に活用して、お口の中を隅々まできれいにしましょう。

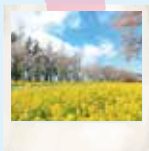
デンタルフロスの使い方



歯間部を通過したら上下と前後方向に動かして清掃します。

歯面に押しつけるように磨くと良いでしょう。

1か所の歯間部で、プラークの付着する面は2つあるので両面とも清掃します。



H15.7月の第1号からはじめた歯〜トフルニュースは、R4.5月号で100号となりました。良く頑張ったと感じております。新緑の季節となり、5月のゴールデンウィークはみなさん、どのようにすごされたでしょうか。きっと良いお休みであったことだと思います。

今日は“デンタルフロス”についてお話をします。前は“歯間ブラシ”について説明しましたが、歯と歯の間がくっついているような所だと歯間ブラシは入っていきません。せまい歯間に使用するのがデンタルフロスです。一度歯科医院でデンタルフロスの使い方を習って正しい使用法を覚えてください。そして「健口」な生活を送って頂きたいと思っております。



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>

