

# 歯間ブラシの使い方



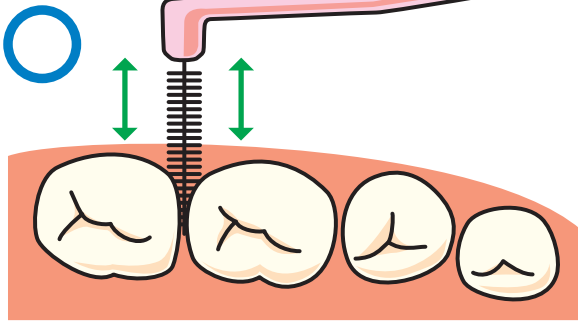
コツをつかんでキレイにお掃除



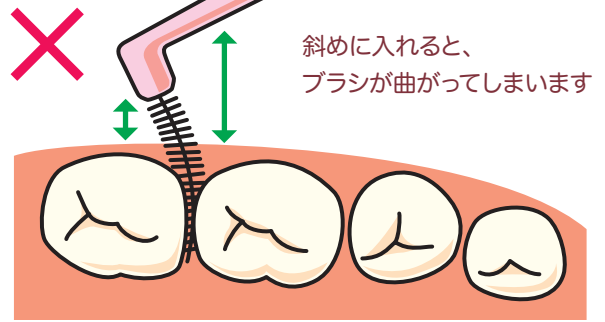
## 1 歯間ブラシを入れるコツ

歯と歯のすき間に対してまっすぐ入れる

まっすぐ  
入っている



まっすぐ  
入っていない

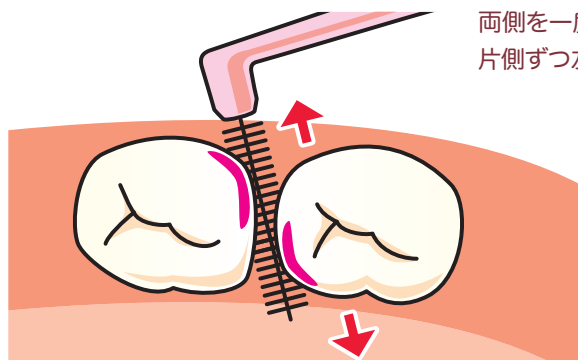


斜めに入ると、  
ブラシが曲がってしまいます

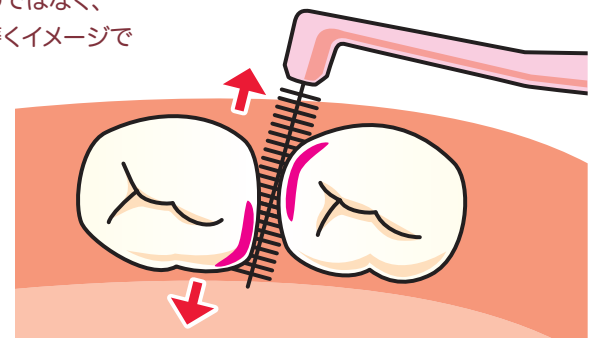
## 2 歯間ブラシを動かすコツ

片側ずつ歯に沿わせるようにゆっくり動かす

両側を一度に掃除するのではなく、  
片側ずつ左右に分けて磨くイメージで



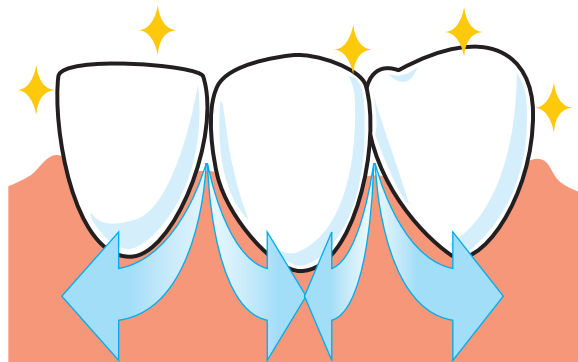
次に



## 3 歯磨き後のうがいのコツ

すき間の汚れを追い出すようにしっかり行う

最後のうがいは”ぐちゅ ぐちゅ ぐちゅ”と音のできるくらいに



歯間ブラシには、専用のジェルがお勧めです

歯間ブラシに専用のジェルをつけることにより、ジェルが歯周ポケットに浸透して歯周病菌に作用し、効果的に歯周病を予防することができます。また、ジェルによりすべりが良くなるため、歯間ブラシを入れる際に痛かった方もスムーズに入れることができるようになります。



歯間ブラシは、使う場所にあわせて最適なものを使用しましょう。

Copyright 2011 Planet Co. ALL Right Reserved.



医療法人社団 北馬会 たくまファミリー歯科

〒001-0025 札幌市北区北25条西4丁目2-5 マックスバリュ北店2F

TEL:011-708-1000 FAX:011-708-1001

ホームページもぜひご覧ください <http://www.takuma-family.com>