

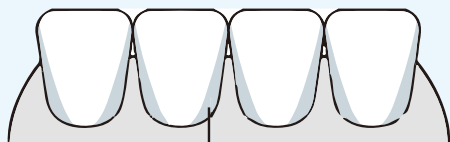
6月4日～10日は歯と口の健康週間です

この機会に歯のケアを見直しましょう

歯と歯の間のお手入れについて

歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくいいためプラーク（歯垢）が残りやすく、むし歯や歯周病が発生しやすい場所です。この歯間部のプラークは、歯ブラシだけでは60%程度しか取り除くことができませんが、歯ブラシと併せてデンタルフロスや歯間ブラシを使うと90%近くのプラークを取り除くことができます。

効率よくお手入れをするためにも、毎日のケアに歯と歯の間のお手入れも取り入れましょう。



プラーク（歯垢）

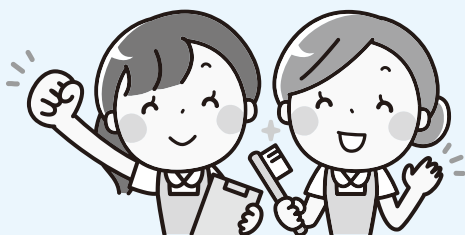
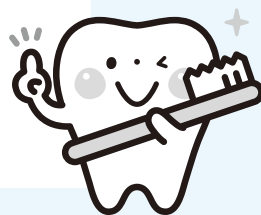
歯と歯の間の歯垢除去率

歯ブラシのみ	58%
歯ブラシ+デンタルフロス	86%
歯ブラシ+歯間ブラシ	95%

山本他 日歯周誌 1975年を改編

歯間ブラシやデンタルフロス使用時の注意点

- 使い方がわからない場合は、歯科医師や歯科衛生士に相談しましょう。
- 少なくとも1日1回、歯みがき後に使うとよいでしょう。
- 鏡を見て、場所を確認しながら歯肉を傷つけないように使用しましょう。



年に2回は歯医者さんを受診して
歯の健康を保ちましょう！

保健センターでは
歯科相談を実施しています