

11月8日は
いい歯の日！

いい笑顔



歯磨き
定期健診

あなた
の行動次第
日頃のケア

歯みがきなどの日頃のケアや定期健診
あなたの行動次第でいい笑顔が続きます

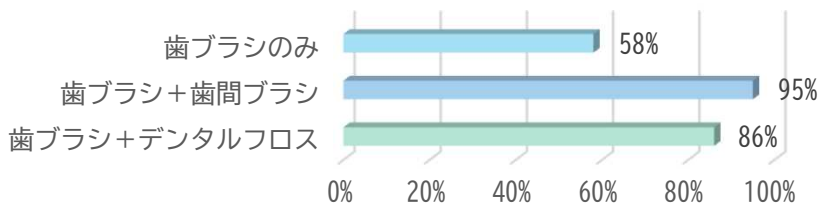
Youtube
「徳島県チャンネル」では
動画も公開中！
[いけるで？そのおクチ](#)



毎日の歯みがきをアップデートしよう！

歯ブラシだけでは、歯と歯の間は磨けません。
歯ブラシとあわせてデンタルフロスや
歯間ブラシなどの補助的清掃用具を
使用することにより、
歯と歯の間を効率的に清掃することができます。

歯間部歯垢(プラーク)の清掃率



歯ブラシだけでは
60%程度しか
磨けない！！

出典 山本 昇,長谷川 紘司,末田 武,木下 四郎

Interdental Brush と Dental Floss の清掃効果について
日歯周誌, 1975年9月, 第17巻2号

歯ブラシの選び方

歯ブラシの交換時期は、
1か月程度です！

	歯並びが悪い方	虫歯でお悩みの方	歯肉炎や歯周病でお悩みの方
歯ブラシの毛の硬さ	ふつう	ふつう	やわらかめ
歯ブラシの形態	ヘッドは小さい	ヘッドは小さい	ヘッドは小さく、毛先は細め
その他	ポイント磨き用歯ブラシも併用すると効果大	デンタルフロスを併用すると効果大	歯間ブラシを併用すると効果大



ポイント磨き用歯ブラシ



さまざまな補助的清掃用具

歯科医院で、今のご自身のお口の状態を確認し
歯科医師や歯科衛生士から、自分に合った口腔清掃用具での
お手入れの方法を指導してもらいましょう！！

