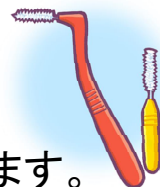


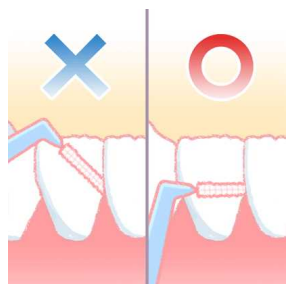
歯間ブラシを使おう！



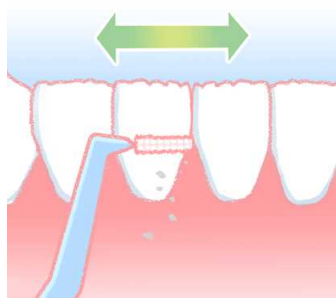
歯と歯のすき間が少しあいてきたら歯間ブラシが使用できます。
無理して通さず、狭いところはフロスを使用して下さい。

歯間ブラシには、一番細いSSSサイズからLサイズまであります。
歯と歯の間に合ったサイズをお使い下さい。

歯間ブラシの 使い方



① 歯間ブラシは、
歯ぐきを傷つけない
ように挿入して下さい



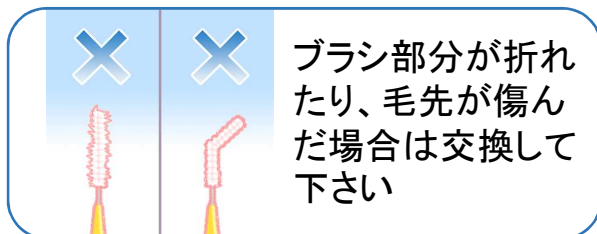
② 歯間ブラシは、
ゆっくり前後に動か
すようにして下さい



③ 使い終わったら洗い、
清潔な状態で保管して
下さい



毛先が小さく細いブラシも
あります。
これで、歯並びが悪いと
ころも1本ずつ磨くことがで
きます。



ブラシ部分が折れ
たり、毛先が傷ん
だ場合は交換して
下さい

歯間ブラシを使って、出血したら・・・

歯と歯のすき間に合った歯間ブラシを使っているのに、歯ぐきから
血が出る場合は歯ぐきが弱っているのかもしれませんが。

歯間ブラシを使って、血が出るのは、歯ぐきが腫れていたり、弱って
いることがあります。継続的にプラーク(歯の汚れ)を取り除くことで、
炎症が治まり、出血も治まる場合が多くあります。

しかし、出血が続く場合は一度、歯科医院で歯ぐきの状態を診ても
らして下さい。

徳島県口腔保健支援センター
(徳島県健康増進課内)
TEL 088-621-2736