

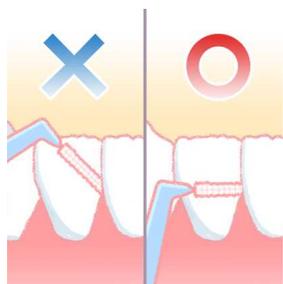
歯間ブラシを使おう！



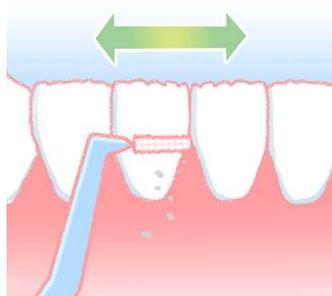
歯と歯のすき間が少しあいてきたら歯間ブラシが使用できます。無理して通さず、狭いところはフロスを使用して下さい。

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

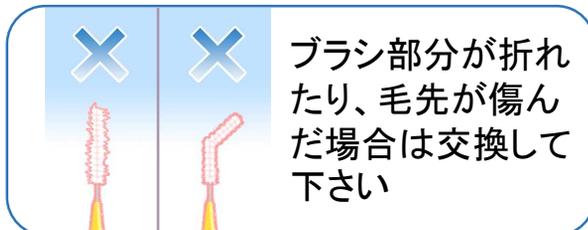


③ 使い終わったら洗い、清潔な状態で保管して下さい



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って下さい。

徳島県口腔保健支援センター
(徳島県健康寿命推進課内)
TEL 088-621-2220