

# はは歯クラブだより



NO.179 長崎市鳴見台小学校  
学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！  
前は基本的な歯みがきの仕方についてお話ししましたね。



毎食後直後の歯みがきは頑張っていますか？

歯みがきはとても大事ですが、歯ブラシだけでは歯と歯の間の歯垢まで落とすことができません。

## デンタルフロスの種類

右のイラストのようにフロスにも色々な種類がありますが、奥歯にも使いやすいY字タイプがおすすめです。



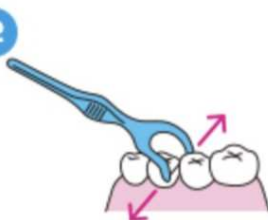
## <フロスの使い方>

1



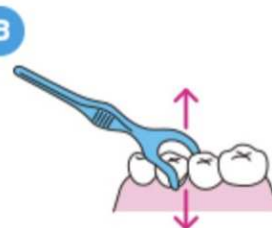
①歯と歯の間に合わせます

2



②左右に動かしながら入れます

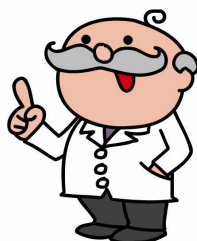
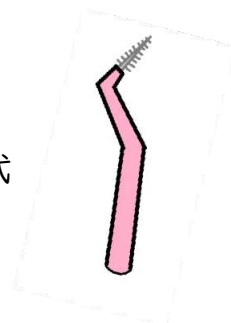
3



③手前と奥の歯の側面を上下にこすります

3年生以下のお子さんは必ず保護者の方がするようにお願いします。  
誤った使い方をすると歯茎を傷つけることがあるので気を付けましょう。

歯間ブラシは歯周病予防が目的であり、歯茎が下がり始めている40代前後の方が使うといいとされているので使わないようにしましょう。



フロスを使っている方は経験がおりかと思いますが、キレイだと思っても予想以上の歯垢や汚れが取れます。歯と歯の間はむし歯になりやすい部分なので1日に1回はフロスを必ず使い歯と歯の間の歯垢を落としましょう。

詳しくはホームページをご覧ください。  
「ゆきなり小児歯科」で検索すると簡単です。  
<文責：歯科衛生士 中村理紗>