

知っておきたい



のお話



高石市東羽衣
辻野歯科医院 院長 辻野 元博

デンタルフロスの 有効性と使い方

毎日ハブラシを使って歯磨きされていることでしょう。でも、歯はたくさんあり、とても複雑な形をしているので、ハブラシだけで歯についているすべての汚れを取るには限界があります。特に歯と歯の間はハブラシの毛先が当たらず汚れが残ってしまい、むし歯や歯

周病の原因になります。そこで、デンタルフロスを併用することをお勧めします。デンタルフロスは必要な分（およそ40cm）を切り取り、左右の人差し指に巻きつけて糸をぴんと張って、歯と歯の間にゆっくり挿入して歯の側面にあてて汚れをこそぎ取るように使

います。デンタルフロスによる歯の清掃は、歯科先進国であるアメリカやスウェーデンでは当たり前になっています。ご自身の歯磨きがどれだけできているか、また、デンタルフロスなどを使った有効的な清掃については歯医者さんに行つて聞いてみましょう。

☎ 072(265)8211

<http://www.tsujino-dental.com>