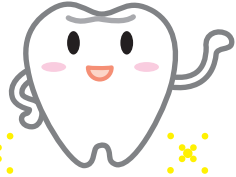


はやした歯科新聞

6
Jun

<http://www.hayashita.jp/>



歯間ブラシやフロスを活用しよう

歯ブラシだけでは歯と歯の間の歯垢や食べかすが残ってしまいます。次のような部分には、歯間ブラシやフロスを活用しましょう。

デンタルブラシ

隙間が狭い部分に



糸巻きタイプ



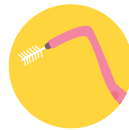
ホルダー（柄付き）タイプ

歯間ブラシ

隙間が広い部分に

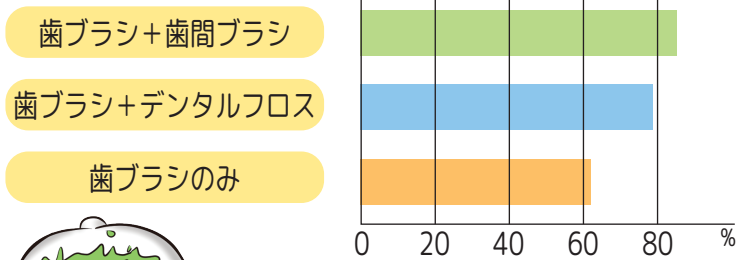


ストレート型



アングル型

歯間ブラシやフロスの歯垢除去効果



自分に合ったもの
を活用
してみよう！

○上手な歯磨きのポイント○

歯磨きの時間は3分以上

3分以上

すべての歯を隅々まで磨くには最低でも3分は必要だとされています。



歯磨きのベストなタイミング

寝る前はしっかり

眠っている間は虫歯や歯周病リスクが高まるため、夜寝る前は必ず丁寧に行いましょう。



歯磨き粉の量



フッ素の入ったものを少量つけて磨くことをお勧めします。

歯磨き後のうがいの回数

うがいは1回でOK

フッ素の成分を歯の表面に残すために、うがいは1回にとどめておくのがいいとされています。



一般歯科、予防歯科、口腔外科、インプラント、審美歯科、ホワイトニング

はやした歯科医院

〒854-0043 長崎県諫早市立石町22番8号

TEL&FAX: 0957-32-8181

