



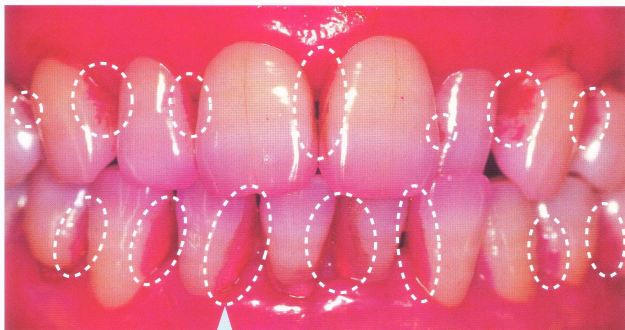
歯周病の予防には 「ブラッシング&フロッシング」

アメリカでは、「フロス オア ダイ (フロッシングをするか死か)」と言われて久しいそうです。歯周病の予防には、歯と歯の間 (歯間部) のプラークコントロールが重要で、ブラッシングだけでなく、フロスを通さないと、歯周病がひどくなって死にますよという意味だそうです (歯間部の広い方はフロスではなくて歯間ブラシです！)



下の写真を見てみて下さい。どこに磨き残しが多く見られるでしょうか？ 歯間部が赤いですね。磨き残しの多い所から歯周病が進みます。

染め出し剤で赤く染まったところは歯ブラシだけで磨き残した**プラーク**です。



染め出し剤でわかった
歯ブラシだけで残るプラーク

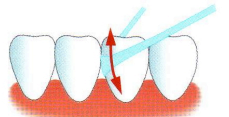
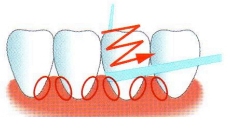
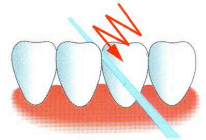
特に歯と歯の間にプラークが残っているのが良くわかります。



歯周病予防のため、**歯と歯の間、歯と歯肉の間の溝**のプラークに気をつけなければなりません。

デンタルフロスの使い方

- 1 歯面に沿って、のこぎりをひくように内外に動かしながら、歯と歯が接触している部分を通過するまで少しずつ入れられます。
★取り外すときも同じようにのこぎりをひくように動かしながら行いましょう。ひっかかって外せなくなったときは、片方をほどいて横に抜きましょう。
- 2 歯と歯が接触している部分を通過したら、内外に横方向にこすりながら操作します。
★歯肉を傷つけないように注意しましょう。
- 3 歯の側面にあてて、5回ほど上下に動かします。これを前後の歯に行います。
★歯の両側面をきれいにしましょう。



デンタルフロスの種類と特長

ワックスつき

歯間に入りやすい
一般の方

ノーワックス

頑固な歯垢が
気になる方

テープタイプ
(デントテープ)

歯間の隙間が
広い方

ミント系
フレーバーつき

すっきり感が
好きな方

詳しくはスタッフまで！

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----------|----|--------------|----------------|----|--------------|
| 31 | 1 | 2 | 3 12時半まで | 4 | 5 | 6 12時半まで |
| 7 | 8 | 9 | 10 12時半まで | 11 午後診療3時半～ | 12 | 13 休診 |
| 14 | 15 休診 | 16 | 17 12時半まで | 18 | 19 | 20 12時半まで |
| 21 | 22 | 23 | 24 12時半まで | 25 午後診療3時半～ | 26 | 27 12時半まで |
| 28 | 29 | 30 | 31 12時半まで | 1 | 2 | 3 12時半まで |
| 4 | 5 | 6 | 7 12時半まで | 8 | 9 | 10 12時半まで |