

# ほけん通信。

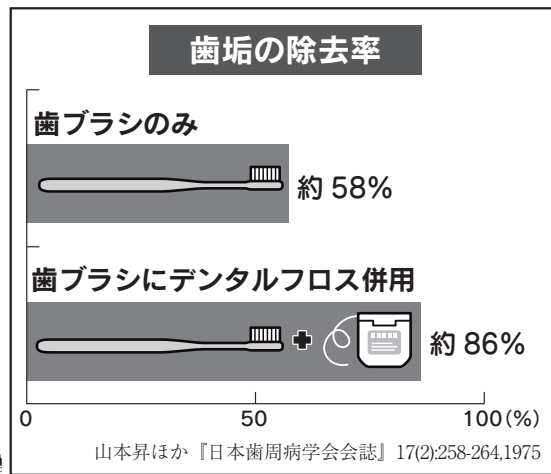
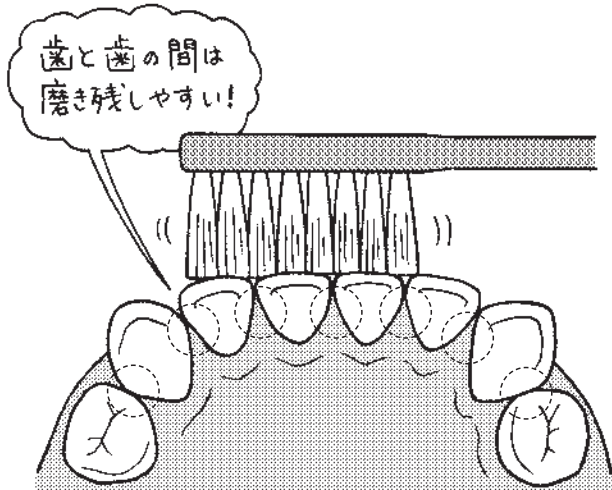
大阪府立桃谷高等学校 平成29年9月25日発行

## 使っていますか？ デンタルフロス

指導／丸森歯科医院 院長 丸森 英史 先生

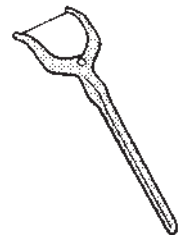
歯ブラシで磨いた後、つい磨き残してしまいがちな場所があります。その1つが歯と歯の間です。この部分に歯垢がたまりむし歯になる人がたくさんいます。デンタルフロスはこの部分の歯垢を取ることに適しているのです。歯磨きをした後に、フロスを通してこする習慣をつけるとよいでしょう。特に歯並びがごぼごぼの場合には、歯ブラシの毛先が届きにくい部分を磨き残しがちなため効果的です。

歯ブラシとデンタルフロスを併せて使う習慣のある人は、歯ブラシだけの人が約58%の歯垢除去率なのに対し、約86%も歯垢を取り除けていることがわかっています。



### 自分に合ったフロスを見つけよう

ホルダー付き(Y字型)



奥歯に入れやすい

ホルダー付き(F字型)



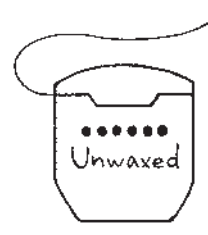
前歯に入れやすい

ロールタイプ(ワックス)



歯間に入れやすく  
ほつれづらい

ロールタイプ(ノンワックス)



歯垢を除く力が高い

### フロス使用時に出血しても大丈夫？

歯と歯が接している部分を通すときは、少しきつい感じがしますが、勢いよく入れて歯肉に食い込ませて傷つけないように注意しましょう。

また、今までフロスを使用していない人は歯肉の辺縁から出血をすることがありますが、毎日使っていると、出血は止まることが多いです。糸が引っかかったり、切れやすかったりするときは、歯間にむし歯や歯石があることが考えられるので、歯科医に相談してみてください。

### デンタルフロスの使いかた

