

くち  
お口の

健康情報室

食後のブラッシングは重要ですが、歯ブラシだけでは汚れを取り除けない場所もあります。

歯と歯の間の汚れはデンタルフロス（糸ようじ）で掃除しましょう。デンタルフロスは、歯と歯の隙間からのむし歯や、歯周病（歯肉炎）を防ぐのに大きな効果を発揮します。使い方は、小さくフコギリを引くようにして静かに歯

## フッ素でむし歯予防

と歯の間に入れていきます。いきなり力を込めてギョッと入れると歯肉に強く当たり、歯肉を痛めます。歯面に沿って汚れをかき上げる動作を数回繰り返してください。

歯と歯の隙間がある場合は、歯間ブラシが有効です。

むし歯予防には、歯ブラシなどの道具とともに、フッ化物を活用することが欠かせません。フッ素を健全な歯面に付着させることで、歯面の強化につながるだけでなく、むし歯のなり始めの歯にはフッ素がむし歯の進行を抑え、溶け始めた歯の表面を修復す

る効果があります。

自宅でフッ素入りの歯磨き剤や洗口剤を使うほかに、歯科で年2〜4回、濃度の高いフッ化物の歯面塗布を受けることをお勧めします。

（千葉県歯科医師会）



日本歯科医師会PRキャラクター  
「お坊さん」（千葉）当地区版