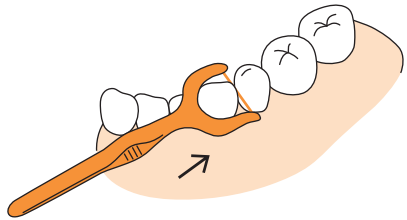
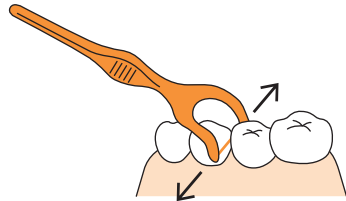


## ホルダーつきフロスの使い方・ポイント

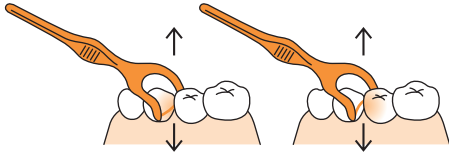
①鏡で確認しながら歯並びに沿わせてデンタルフロスの糸の部分当てます。



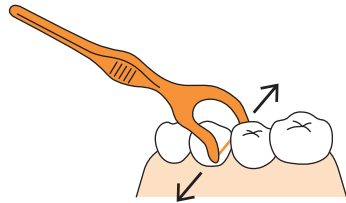
②ゆっくりと小さく動かしながら入れます。このとき、勢いよく入れると歯ぐきを傷付けてしまうので注意しましょう。



③中まで入ったら、歯の面に糸に沿わせて上下に動かしながら両方の面のプラークを取り除きます。

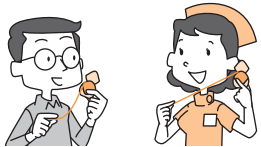


④ゆっくりと小さく動かしながら取り出しします。



## デンタルフロスを使うときの注意点

1. 使い方がわからない場合は、歯科医師や歯科衛生士の指導を受けましょう。



2. 鏡を見て、場所を確認しながら歯肉を傷つけないように使用しましょう。



3. 糸が引っかかりたりほつれる場合は、歯と歯の間にむし歯や歯石がある場合があります。歯科医院で相談しましょう。



4. 子どものむし歯予防のためにもデンタルフロスは必要です。自分では上手にできない子どもには保護者の方がしてあげましょう。



## よい歯シリーズ

# デンタルフロス編

- デンタルフロスとは
- デンタルフロスの必要性
- デンタルフロス(糸まきタイプ)の使い方・ポイント
- ホルダーつきフロスの使い方・ポイント
- デンタルフロスを使うときの注意点

LION

公益財団法人  
ライオン歯科衛生研究所

お問い合わせ 本部 / 〒130-8644 東京都墨田区本所1-3-7  
TEL03-3626-6490 FAX03-3626-4182  
ホームページ: <https://www.lion-dent-health.or.jp/>

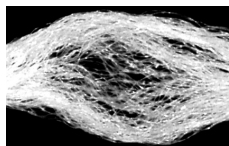


# デンタルフロス……歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間の清掃に使用します。

## デンタルフロスとは

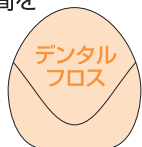
デンタルフロスは弾力性のある細いナイロンのフィラメント（極めて細い繊維）を数多くより合わせて作られています。このフィラメントが歯と歯の間に広がり、プラーク（歯垢）を捕らえて取り除きます。

フィラメントの拡大写真

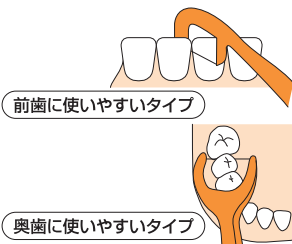


### ①デンタルフロス(糸まきタイプ) ②ホルダーつきフロス

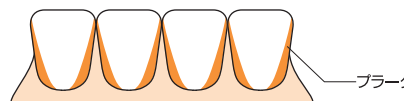
必要量を切り取り指で操作して歯と歯の間を清掃します。



指での操作が難しい方や、はじめて使う方に使いやすいタイプです。



## デンタルフロスの必要性



歯と歯の間は、プラークが付きやすく、また歯ブラシだけでは十分にプラーク除去できないため、むし歯や歯周病が発生しやすい場所です。

### 歯間部プラークの清掃率

ブラッシングのみ	58%
ブラッシング+デンタルフロス	86%

山本他 日歯周誌 1975を改編

歯間部のプラークは、歯ブラシだけでは60%程度しか取り除くことができませんが、歯ブラシと併せてデンタルフロスを使うことで90%近くのプラークを取り除くことができます。

## デンタルフロス(糸まきタイプ)の使い方・ポイント

15cmくらい

1~2cm

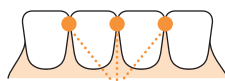
〈基本の持ち方〉

①デンタルフロスを40cmくらいに切り、両手の中指に2~3回巻きつけ、15cmくらいの長さにしてピンと張ります。

②両手の親指と人差し指で糸をつかみ操作します。

③歯と歯の間にゆっくりと小さく動かしながら挿入します。

●コンタクトポイント（歯と歯の接しているところ）を通過するときは少しきつい感じがしますが、パチンと勢いよく入れると歯肉を傷つけるので注意して挿入しましょう。



コンタクトポイント

④コンタクトポイントを通過したら、歯肉の少し中まで（スッと入るところまで）デンタルフロスを挿入します。

⑤歯に巻きつけるようにして、歯の面を2~3回上下にこすってプラークを取り除きます。

●隣り合った左右・前後の面をそれぞれ同じようにします。

●別の歯間に使う時には、新しい部分にすらし操作を繰り返します。

●デンタルフロスの使用により、歯のすき間が広がることはありません。

⑥取り出す時も、ゆっくり小さく動かしながら取り出します。必要な箇所が全て終わったら、最後にうがいをします。

●詰め物に引っかかるなどしてうまくはすけない時は、無理に外そうとせず、一方の指の糸をはずして、外側に引きぬくようにしましょう。