



あなたのいつもの歯磨き、大丈夫？



「毎日歯磨きをしているのにむし歯や歯周病になってしまった」「口のおいが気になる」ということはありませんか？歯ブラシだけの歯磨きでは、しっかり磨けてないことがほとんどです。一度、自分の歯磨きを見直してみましょう。

どうすればいいの？

歯ブラシは歯の表面をきれいにします。

歯磨きの時に、デンタルフロスと歯間ブラシをプラスしましょう。

細菌の巣であるプラーク（歯垢）を取り除くことが、むし歯や歯周病の予防に効果的です。

デンタルフロスは歯と歯の間の汚れを取るため、むし歯予防に効果的です。

歯間ブラシは歯と歯肉の間の汚れを取るため、歯周病予防に効果的です。



デンタルフロスと歯間ブラシってどんなもの？

デンタルフロス		歯間ブラシ	
<p>隙間が狭い部分に</p>		<p>隙間が広い部分に</p>	
ホルダータイプ	ロールタイプ	L字型	I字型
<p>F字タイプ</p>	<p>Y字タイプ</p>		
前歯に 使いやすい	前歯にも奥歯にも使いやすい		前歯に使いやすい

他にも・・・

マウスウォッシュ（洗口液）は、口臭予防になります。

含まれる有効成分により、むし歯や歯周病の原因菌の殺菌効果も期待できます。

フッ素入りのマウスウォッシュであれば、むし歯予防にも効果的を發揮します。



いろいろな種類があるので自分の歯にあったものを選びましょう！
迷った時は、歯科に相談をしましょう！

引用サイト：Lidea Powered by LION デンタルフロスと歯間ブラシ、どちらを使う？違いと種類、選び方をご紹介 <https://lidea.today/articles/622>

歯は一生ものです。定期的に歯科でチェックを受けることで、口の健康状態を確認できます。

保健管理センターでは、毎月1回（水曜）、歯科専門医（岐阜大学医学部附属病院口腔外科）による歯科相談を行っています。

歯並びやかみ合わせについての悩み相談もできます。

保健管理センターホームページよりウェブ予約ができます。

是非ご利用ください！



保健管理センター ウェブ予約

<https://hoken.gifu-u.ac.jp/staff/>