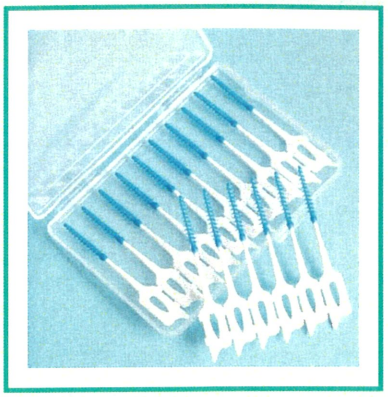
# …… 歯間ブラシ ……

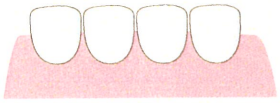


**使用部位** 歯と歯の隙間が広い部分・ブリッジの下・矯正装置の隙間

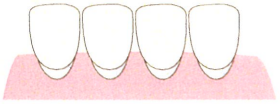
歯ブラシでは落としきれない歯間の汚れを落とす補助道具です。ご自身の歯間の広さに合ったサイズを選びましょう。歯間に入らない場合は無理に挿入しようとせず、一つ小さいサイズを試しましょう。

## サイズの選び方

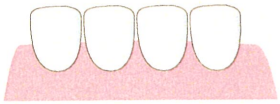
歯と歯の隙間より一回り小さいサイズが最適なサイズです



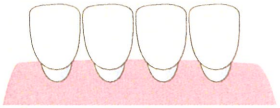
**SSS（超極細タイプ）**
歯間が特に狭いところ
（前歯部）



**S（細めタイプ）**
歯ぐきが下がっているところ、
歯並びが悪いところ



**SS（極細タイプ）**
歯間がやや狭いところ
（前歯部＋臼歯部）

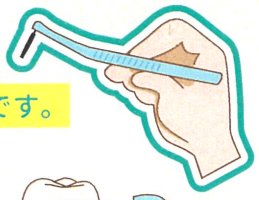


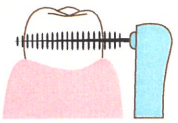
**M（普通タイプ）**
歯間がやや広いところ、
ブリッジの周辺など

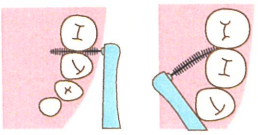
サイズ表記はメーカーによって異なりますが、初めて使用する際は「小さいサイズ」からお試しください。

## 使い方

必ず鏡を見ながら使いましょう。鉛筆のように持つと操作がしやすいです。

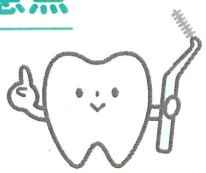






1. 歯ぐきを傷つけないように歯間ブラシを斜めにゆっくり挿入します。
2. 歯間ブラシを水平にして歯面に沿わせて前後に２～３回動かします。
   ★内側からと外側からの両方から使うと効果的です。
3. 歯間ブラシを隣りあった前後の歯に沿わせて軽く当て清掃します。
4. 使用後は流水の下でこすり洗いして、よく汚れを落としてください。
5. 毛が乱れたり、ワイヤーの弾力がなくなったら交換しましょう。

## 歯間ブラシを使うときの注意点



- 歯間ブラシは**サイズ選び**が大切です。
  ご自身の歯ぐきの状態や部位に合わせたサイズを選んでください。
- 歯と歯の間にスッと抵抗なく挿入でき、
  きついと感じないものが自分の適切なサイズです。
- **鏡を見て歯間ブラシの挿入方向を確認**しながら使用しましょう。
- 一番小さいサイズが挿入できない方は**デンタルフロス**の使用がおすすめです。
- 適切なサイズや使い方がわからない場合は、歯科医院でご相談ください。