



発行：滋賀県湖東健康福祉事務所

滋賀県健康づくりキャラクター  
 しがのハグ&グミ

## あなたの きれいですか？ 歯と歯の間

“歯ブラシだけ”で磨いていませんか？

歯と歯の間や歯と歯ぐきの溝のお手入れにはデンタルフロスや歯間ブラシが有効です！！

歯と歯の間をきれいにし、**8020**を目指しましょう！！(8020とは80歳になっても20本以上、自分の歯を保とうという国民運動です。)

### なぜ必要なの？

歯ブラシだけではお口の中の汚れが半分程度しか取れません。なぜなら…歯ブラシの毛先が歯と歯の間や歯と歯ぐきの溝に当たりにくいからです！(図1)

清掃用具の組合せとブラーク除去率



(図1)

(山本ら 1975年)

### どんな種類があるの？

歯と歯の間が狭いところに向いています。ホルダー付デンタルフロス

糸巻き型フロス

デンタルフロス

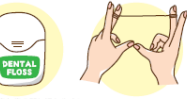
F字型

Y字型



糸巻き型フロス

DENTAL FLOSS



●アンフックスタイプ 清掃効率が高い。 ●フックスタイプ ほつれにくく、歯と歯の間に通しやすい。

歯と歯の間が広いところに向いています。

歯間ブラシ

I字型

L字型



色々な太さがあるので、歯科医師・歯科衛生士のアドバイスを受け、選ぶと良いでしょう。

### 使い方は？

**デンタルフロス**

- 歯と歯の間にノコギリを引くようにゆっくり動かしながら入れる
- 歯と歯ぐきの溝まで入れる
- フロスを歯面に押しつけたままかき出すように2~3回上下にこする。隣合った面も行う

**歯間ブラシ**

- 先端が歯ぐきに当たらないように！
- 奥歯は内側と外側から入れる！2~3回前後に磨くように動かす

奥歯はL字型が使いやすいです。

**これもオススメ!**

**タフトブラシ**

タフトブラシとは、毛の部分コンパクトな歯ブラシのことです。タフトブラシも歯と歯の間や歯と歯ぐきの溝の奥まで届くのに有効です。

新潟県歯科保健協会

## 6月 は 食育 月間

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。



**かんたんでも OK!**  
 サラダや果物、スープなどを、いつもの食事に加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。お惣菜や冷凍、レトルト食品、炊飯器や電子レンジも賢く活用しましょう。



**ごはん中心が 良い理由**  
 ごはんをベースにすれば、汁物や魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材を組み合わせた食事となり、栄養バランスの整った食事が可能になります。

中食や外食を利用する時にも、サラダやスープをプラス。

生活スタイルに合わせて、できることから無理なく取り組むことが大切です。数日から1週間の中で、バランスを整える工夫をしましょう。 農林水産省HP 日本型食生活のススメ

## 6/1~6/7はHIV検査普及週間です。

彦根保健所では特定感染症の相談・検査事業を行っています。HIVは感染の早期発見が重要です。少しでも気になる方は、検査を受けましょう。

医療機関でも匿名・無料検査が受けられるようになりました！



**職場でがん検診受診の機会がない方はぜひお住まいの市町のがん検診をご活用ください!**