



## 歯周病予防に役立つ歯間清掃用具活用のすすめ

### 歯周病を予防する歯間清掃用具

今回は、歯ブラシだけでは取りきれないプラークをキレイに取り除き、歯周病を予防する「歯間清掃用具（歯間ブラシ、デンタルフロス）」についてご紹介していきます。

歯周病予防の基本は、なんといっても歯みがき（ブラッシング）。毎食、食べたあとに丁寧にブラッシングして、口の中をキレイにしておくことがポイントです。でも、どんなにきちんとブラッシングしていても、歯と歯の間や奥歯の裏側など、歯ブラシでは届かないところに、みがき残しがあるものです。そのまま放っておくとプラークとなり、やがて歯周病やむし歯を引き起こしかねません。

そこで、毎日のブラッシングで使う歯ブラシと併用していただきたいのが、歯と歯の間に通してプラークをかき落とす「歯間ブラシ」です。

歯ブラシが届かず、みがくことが困難な歯と歯の間やブリッジ、矯正装置などの周辺スペースは、プラークの

かっこうのすみか。みがくのが困難な、そんなところに最適なのが「歯間ブラシ」です。

「歯間ブラシ」は、大きく分けて 字型とL字型の2タイプに分けられ、前歯はどちらのタイプでも使用できますが、奥歯やブリッジの裏側などはL字型が適しています。また、字型も指でブラシ部の根元から折り曲げてあげるだけでL字型として使うことができる便利なアイテムです。

「歯間ブラシ」を選ぶ際のコツは、挿入した時にあまり抵抗なくスムーズに動かさ、歯の側面にブラシがあたってプラークが落ちている感触があることです。まずは自分のお口に合わせたサイズやタイプを選んで、使い方をマスターしましょう。



### 「歯間ブラシ」にも適齢期がありました

いろんな歯と歯の間の大きさに合わせて選べる「歯間ブラシ」にも、実は適齢期がありますというのも、20代までの世代のほとんどは、一番小さなサイズの「歯間ブラシ」でも挿入できないくらい、ほとんどの歯と歯の間にすき間がありません。この場合、無理せずデンタルフロスを使用するなどして、年代別で使い分けましょう。

### 歯と歯の間の狭い方でも使える

#### 「デンタルフロス」

歯ブラシでは届かないし、歯間ブラシは入らない、そんなより狭い歯と歯の間をみがき、効果的にプラークをかき出すのが「デンタルフロス」です。



これは、直接糸を歯と歯の間に挿入し、そこに溜まったプラークを取り除く道具で、ナイロンなどでできています。まるで一本の糸のように見えますが、実は弾力性のある細いナイロンなどの極めて細かい繊維を数多くより合わせて作られており、このより合わされた極めて細い、数多くの繊維が歯と歯の間に広がり、細かいプラークをからめとります。すでに欧米では、歯周病やむし歯の予防のために、子供の頃からブラッシング後の習慣として「デンタルフロス」が広く普及しています。「デンタルフロス」は、小さなお子さまや歯と歯の間の狭い方など、誰でも使える便利な歯間清掃用具です。

使い方は、適当な長さのフロス（約40cm）を切り取り、糸を歯と歯の間に入れて、歯肉の方から歯の先に向かってしごきながら汚れを取っていきます。

また、「デンタルフロス」には、一般的に2つのタイプのフロスがあり、ワックスタイプのものは、歯と歯の間が狭くても滑りがいいので初心者におすすめです。操作に慣れてきた方には、アンワックスタイプのものをおすすめします。また、糸状のものが使いにくいという場合は、ハンドルに「デンタルフロス」がついたタイプも出ています。自分に最適なタイプのものを選んだら、ブラッシング後の新しい習慣として、気軽に使いましょう。

ぜひ、かかりつけ歯科医院であなたにあった歯間清掃用具について相談してみてください。



社団法人

## 柏歯科医師会

Http://www.kamukamu.or.jp

Email:kda@cc.rim.or.jp

