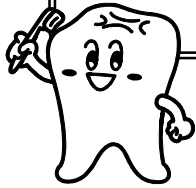




# すまいる



## デンタルフロスと歯間ブラシについて

城北歯科 歯科衛生士 細谷優希

みなさんは補助道具をお使いですか？

みなさんそれぞれお口の中の構造が違います。中には歯医者さんで歯間ブラシやフロスを勧められた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

しかし、『ハブラシだけでも大変なのに・・・。』と思っている方も多くいらっしゃると思います。

そんな方に今回は補助道具のお話をしたいと思います。



### 【補助道具ってなぜ必要？】

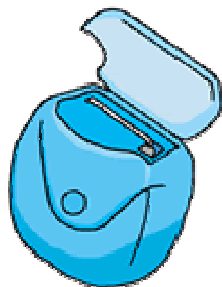
歯並びがよくない、歯茎から血がでる、歯茎が下がってきて歯と歯の隙間が大きくなってきた、などお口の中の状態によってはハブラシでは届きにくい場所があります。そういった場所は歯周病が進みやすい傾向にあるため、補助道具を使って歯垢を落とす必要があります。

### 【デンタルフロスって？】

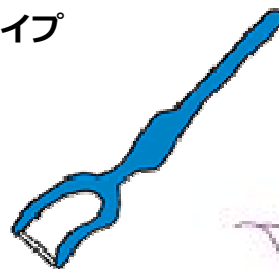
デンタルフロスは弾力性のある細いナイロンのフィラメント（とても細い繊維）を数多くより合わせて作られています。このフィラメントが歯と歯の間に広がり、プラーク(歯垢)を捕らえて取り除きます

#### —種類—

① 糸のみのフロス

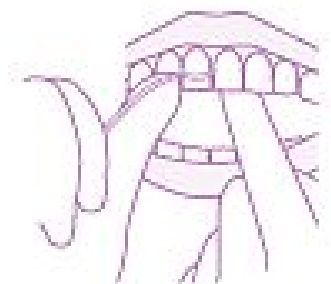


② ホルダータイプ



#### —使い方—

① フロスを通すときは力任せに挿入すると歯肉を痛める恐れがあるため、のこぎりをひくように少しずつ挿入します。



- ② 隣り合った歯面をフロスで掻きあげるように動かします。

※糸が引っかかったり、ほつれたりする場合は、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。また、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。



## 【歯間ブラシって？】

歯間ブラシはナイロン毛を金属ワイヤーでねじりつけたブラシをプラスチックのホルダーに取り付けた小さなブラシです。主に、歯肉が下がり歯と歯のすきまが大きくなってきたお口の中に有効です。

### —使い方—

- ① 必ず鏡を見ながら使いましょう。鉛筆を持つように持つと、操作しやすくなります。
- ② 歯肉を傷つけないように、ゆっくりと斜めに挿入します。
- ③ 歯間ブラシを水平にして、歯面に沿わせて前後に2～3回動かして清掃します。  
\* 奥歯は内側と外側からの両方向から使うと効果的です。



### —保管方法と取り換え時期—

- ・使用後は流水でこすり洗いしてよく汚れを落とし、風通しの良い所で保管しましょう。
- ・歯間ブラシの毛が乱れたり、短くなったら取り替えましょう。

## 【歯間ブラシを使う際の注意点は？】

- ・歯と歯の間の大きさの合った歯間ブラシのサイズを選びましょう。
- ・大きな抵抗がなく歯の間に挿入できるものを選びましょう
- ・歯肉に炎症がある場合使い始めに出血することがありますが、歯肉炎、歯周病の部位は軽い刺激でも出血しやすくなっています。痛みがなければそのまま使用してください。



みなさんお口の中をきれいに保つことが歯周病の進行を防ぐ一番の方法です。

もし、お口の中でお手入れしにくい場所、補助道具が使えないなど困ったことがあればいつでも歯科衛生士に尋ねてください。あなたにピッタリの道具や使い方をお教えします。