

歯磨きは面倒くさい② ～歯の健康を維持するポイントは？～

正しい歯磨きというとみなさんまずは歯ブラシによるブラッシングを思い浮かべられると思います。ただ、みなさん普段から歯ブラシはよく使われていますよね。

実は歯ブラシでのブラッシングだけでは60%のプラーク（歯垢）しか落とせていません。「毎食後歯ブラシをしているはずなのに虫歯ができてしまった、、、」という声を患者さまからお聞きすることがありますが、それはお口の中に残った残りの40%のプラークによって虫歯ができてしまっているのです。

残っているプラークはどのように落とすのかというと、「デンタルフロス」と「歯間ブラシ」を使います。実は歯の健康を維持するポイントは「デンタルフロス」と「歯間ブラシ」なのです。「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」を日々の歯磨きにプラスすることで、80%ものプラークを落とすことができます。

今回は正しいフロス・歯間ブラシの使い方をお伝えします。

まず、デンタルフロスには「糸巻きタイプ」・「ホルダータイプ」の2種類があります。

今回はより経済的な「糸巻きタイプ」の使用方法をご紹介します。

デンタルフロスの使い方

- ① フロスを40-50 cmに切ります。両手の中指に巻き付け、15 cmぐらいの長さにします。
- ② 両手の親指と人差し指でフロスをつかみ、ピンと張ります。
- ③ 歯の表面に沿わせるように、フロスを前後にやさしく数回動かします。
- ④ 優しく動かしながらフロスを取り出します。

※うまくフロスが取り出せないときは無理をせず、片方の指からフロスを外し、前からゆっくりと引き抜いてください。

！部分ごとのフロス使いのコツ！

- ① 上の前歯：片方の人差し指で、もう片方の親指で上向きに押さえる
- ② 下の前歯：両手の人差し指を下に向けて押さえる
- ③ 上の奥歯：両手の人差し指を上に向けて押さえる
- ⑤ 両手の人差し指を下に向けて押さえる

歯間ブラシの使い方

歯間ブラシには歯と歯茎の隙間の大きさにあわせていくつかのサイズがあります。また、I字とL字のタイプがあり、一般的には前歯はI字、奥歯はL字が使いやすいとされています。

- ① 前歯：歯間部にゆっくり歯間ブラシを挿入し、前後に数回動かしましょう。
- ② 奥歯：I字タイプのものは折り曲げられるものもあります。お使いの商品の使用方法をよくご確認ください。あまりお口を大きく開けず、歯間ブラシで頬の内側を押し出すようにしてブラシ部分を歯間部に挿入し、左右に数回動かしてください。

歯間ブラシはサイズの異なるものを使用してしまうとかえって歯茎を傷つけてしまうことがあります。お近くの歯医者さんで自分にあった歯間ブラシのサイズを見つけてもらってくださいね！

東上野ホワイトデンタル URL : <http://higashi-ueno-whitedental.com/>

院長 中島 孝輔

昭和大学 歯学部卒

日本口腔インプラント学会 専修医

台東区東上野・上野駅から徒歩 5 分の場所にある歯科医院です。「患者さまの健康と笑顔を守り抜く」という理念のもと、「気配り」・「目配り」・「心配り」を大切にしております。すべての患者さまに笑顔でお帰りいただける病院をスタッフ一同目指し、日々診療しております。