



あなたの歯磨き 歯ブラシだけで大丈夫？

庄原市歯科医師会 横山 勝

デンタルフロスと歯間ブラシを知っていますか？

通常の歯ブラシを使用する歯磨きは、歯と歯の間の清掃が難しく、除去できる歯垢は6割程度といわれています。歯ブラシに加えて、デンタルフロスや歯間ブラシを使用することで、8割から9割の歯垢を除去できるといわれています。

1日に1回、デンタルフロスや歯間ブラシを使って、歯周病や虫歯を予防しましょう。

1 デンタルフロスについて

デンタルフロスは、糸だけのもの（糸巻状）とホルダー付きのものがあります。ホルダー付きのタイプは糸ようじとも呼ばれます。



〈使用方法〉

歯と歯の間に糸を通し、根元まで下げたら歯垢をかきあげるように除去していきます。歯間が狭い場合でも使用できますが、ブリッジ（欠損した歯の隣の健康な歯に支えられる人工の歯で、3本以上でつながったかぶせ（金属などの冠）のこと）など、つながった歯には使えない場合があります。

また、糸だけのものは使い方に慣れる必要がありますが、使い捨てなので、衛生的で経済的です。

2 歯間ブラシについて

歯間ブラシは、下図のような棒状のブラシです。図のように、歯と歯の間に出し入れして清掃します。歯間が狭い場合には使えないことがありますが、ブリッジでつながった歯など、デンタルフロスを使いにくい場所にも使用することができます。サイズがいろいろありますので、自身にあったサイズを選んで使いましょう。



*¹プラーク（歯垢）とは、口の中の常在菌とその産生物からなる、歯の表面に付着した白く柔らかな沈着物のこと。

デンタルフロスと歯間ブラシの選び方や使い方など、詳しいことは歯科医師や歯科衛生士にご相談ください。