



発行者：国立国際医療研究センターエイズ治療・研究開発センター



どうして歯と歯の間のお掃除は必要なの？

歯ブラシだけでは歯と歯の間は十分に清掃できずに、食べかすやプラーク（歯垢）が残ってしまうことがあります。プラークは単なる食べかすではなく細菌の塊です。

プラークをそのまま放っておくと歯の表面を溶かし虫歯が出来たり歯周病が進行する原因になります。

歯周病が進行すると歯が抜けるだけではなく、全身に影響を及ぼす事もあります。

虫歯や歯周病の原因となるプラークをしっかりと取り除いて健康で綺麗な口を維持しましょう。

そこで今回は歯と歯の間（間歯）を清掃する道具をご案内します。



デンタルフロス

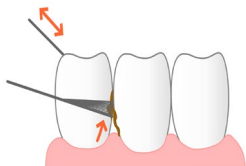
フロスは大きく分けて指巻きタイプとプラスチックの持ち手がついたホルダータイプがあります。

デンタルフロスの使い方

歯と歯の間にフロスをあて、左右に動かしながらゆっくりと歯肉の方へ移動させます。

歯肉に軽く触れる所までフロスを入れたら、歯の側面に沿って上下に動かしプラークを除去します。

歯と歯が接している部分を通す時はきつく感じますが、勢いよく入れると歯肉を傷つけてしまうので気を付けて使いましょう。



歯間ブラシ

歯と歯の間を清掃する小型のブラシです。柄の先にワイヤーがありそのワイヤーに毛がついているタイプと先端がゴム製の物があります。



歯間ブラシの使い方

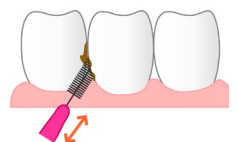
歯と歯の間（歯肉寄り）からゆっくりと入れ、左右に何度か出し入れし清掃します。

歯間ブラシの選び方

歯と歯の間の広さに合ったサイズを選びましょう。

無理なく挿入出来て毛の密着感を感じられるくらいが目安です。

毛が消耗して弾力がなくなったりワイヤーが折れたら新しい物に交換してください。



出血が心配で歯と歯の間のお掃除をためらったりしませんか？

しかしプラーク（歯垢）が付着したままにしておくと歯肉の炎症が進み出血しやすくなります。反対に清掃をしっかり行い歯肉が健康な状態になれば歯磨きで出血するような事はほぼないと言えます。お口の中の健康のために歯と歯の間の清掃を取り入れてみてはいかがでしょうか。みなさんの日々の歯磨きが楽しいものになればとてもうれしいです。 ACC 歯科衛生士より