



「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」を有効活用しよう!

『毎日“歯みがき”はかかさないので、むし歯や歯周病になってしまうのはどうしてだろう…』

こんな疑問をお持ちの方もいらっしゃるのでは…?

もちろん、むし歯や歯周病を引き起こす原因は様々ありますが、その原因の1つとして、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目の“磨き残し”^{みが}があげられています。

実は、歯ブラシで歯をしっかり磨いたつもりでも、そのような場所には、まだ汚れが残っている事が多いのです。そして、こういった所はむし歯や歯周病にもなりやすいので、しっかり磨いたつもりでも注意しなければなりません。

そこで今回は、歯ブラシだけでは落とすことが難しい汚れをしっかり落としてくれる“専用の器具”をご紹介します。

歯と歯の間の汚れを落とす専用の器具には、大きく分けて“糸状”になっている「デンタルフロス」と、“ブラシ状”になっている「歯間ブラシ」があり、これを『補助清掃用具』^{ほじよせいそうようぐ}といいます。



デンタルフロスの使い方

『デンタルフロス』は食べカスが残しやすい歯と歯の間の汚れを取り除くものです。種類は“糸巻きタイプ”のものや、使いやすい“持ち手のついたタイプ”があります。



歯間ブラシの使い方

煙突掃除のブラシに似ているものは『歯間ブラシ』^{えんつそじ}といいます。これは針金のようなものに毛が付いているものです。

歯間ブラシにはブラシの太さのサイズがあるので、**歯間のすき間の大きさによってサイズを使い分ける必要があります**。サイズが小さいものを使っているとうまく汚れが落ちませんし、逆にサイズが大きいものを使っていると歯ぐきを傷める原因になります。

ご自身の適したサイズをお知りになりたい方は、お気軽にご相談下さい。



こちらが“歯間ブラシI字型”です



歯間ブラシは歯と歯の間に入れて、前後に動かすだけ。洗って再利用できます。

『デンタルフロス』や『歯間ブラシ』にはいろいろなタイプやサイズがありますので、使いやすいもの、自分の歯に適したものを選んで使うようにしましょう。