

歯のはなし

自己流になっていませんか？ デンタルフロスと歯間ブラシの効果的な使い方

歯と歯の間の汚れを落とす、デンタルフロスや歯間ブラシ。歯ブラシだけではお口の中の歯垢は約6割しか落とせないため、このような歯間部の清掃補助アイテムはむし歯や歯周病の予防には欠かせません。しかし、中には「正しい使い方がよくわからない」という方もいらっしゃるのではないでしょうか？ そこで今回は、デンタルフロスと歯間ブラシの効果的な使い方についてご紹介します。

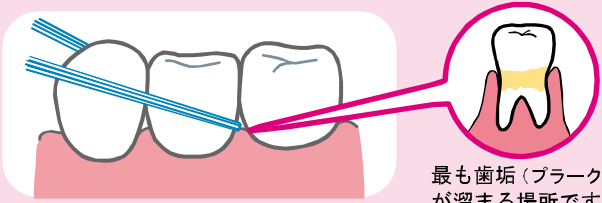


デンタルフロスの使い方のコツ

デンタルフロスには、好きな長さに切って使用するロールタイプと、柄に糸があらかじめ張ってあるホルダータイプがあります。好みで選んで構いませんが、初心者の方はホルダータイプがおすすめです。

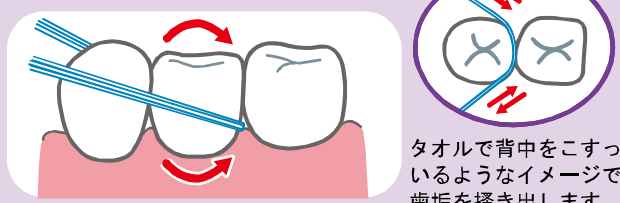
歯ぐきの根元からスタート

フロスを歯間に入れたら、ノコギリを引くように動かして歯と歯ぐきの境目までフロスを押し下げてください。歯の根元は特に歯垢が溜まりやすいため、ここからスタートするのがコツです。



歯をこすって歯垢を落とす

スタート位置にフロスを置いたら、フロスは歯の表面をこすり上げるように動かすことがポイントです。前の歯をこすったら、後ろの歯も同様にフロスを当てて汚れを落とします。

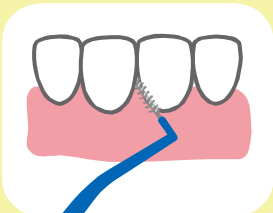


歯間ブラシの使い方のコツ

歯間ブラシはさまざまな太さがあり、歯の隙間に合わせたサイズ選びが重要です。合わないサイズを使用すると歯ぐきを傷付ける恐れもあるため、サイズ選びで迷った場合はぜひご相談ください。

歯ぐきに対して斜めに入れる

歯間ブラシは歯ぐきを傷めないように、先端を斜めにして歯と歯の間に入れましょう。次に、歯と歯ぐきの境目に沿ってブラシを前後に2～3回動かして歯垢を除去します。フロスと同様に、歯の表面に添わせるように動かしましょう。



外と内の2方向から掃除する

歯間ブラシを歯の外側から入れて掃除をしたら、次は舌のある内側からも入れて掃除をすると歯垢除去率がアップします。



清掃補助アイテムのポイント

基本的に歯と歯の間が狭い部分はデンタルフロス、歯と歯の間が広い部分は歯間ブラシで掃除をしましょう。歯間部の清掃補助アイテムの使用は1日に1回で十分ですが、特に就寝前に使用するのが有効です。就寝中は唾液の分泌が少なくなり、むし歯や歯周病の原因菌が繁殖しやすい時間帯ですので、寝る前にしっかりと歯垢を落としてあげましょう。

