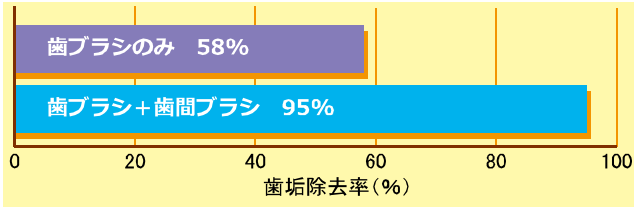




効率的に歯垢除去！^{しこうじよきよ} 歯間^{しかん}ブラシの上手な選び方・使い方

歯みがきの主な目的は歯に付着した歯垢の除去です。歯垢とは細菌のかたまりで、放置しているとむし歯^{しゅうひょう}や歯周病^{しじゅうびょう}のリスクが高まります。しかし、歯ブラシを使って歯をみがくだけではお口の中の歯垢は約60%しか除去できません。そこで活躍するのが歯間を清掃する、**デンタルフロス**や**歯間ブラシ**です。



特に歯間ブラシは、**歯と歯の間に隙間がで**きやすくなる中高年以降の方に有効です。

そこで今回は、歯間ブラシの上手な選び方や使い方を紹介しますので、**1日1回の歯間ブラシ**をぜひ習慣化してみましょう。



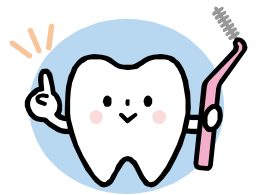
形の選び方

歯間ブラシの形には、先が曲がった【**L字型**】^{エル}とまっすぐの【**I字型**】^{アイ}の2種類があります。



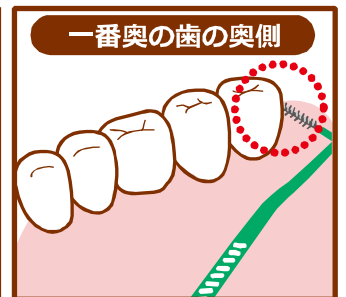
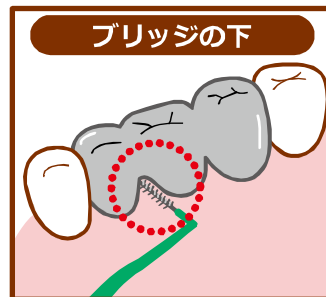
サイズの選び方

歯間ブラシにはさまざまな太さがあり、**ご自身の歯間に合わせたサイズ選びがとても大切**です。太すぎると無理にブラシを入れることになって歯ぐきを痛めますし、逆に細すぎると抵抗がなく歯垢をうまく除去できませんので、まずは**細いタイプから試して、スッと出し入れできる適正なサイズ**を見つけましょう。また、歯間の大きさは前歯と奥歯では異なりますので、**何種類か使い分けるのもポイント**です。もしサイズ選びでお悩みになった時は、お気軽にご相談ください。



上手な使い方

歯間ブラシを使用する時は、鏡を見ながら、歯ぐきを傷つけないように歯間にブラシをゆっくりと入れます。そして、**歯に沿わせるようにして前後に2～3回動かし歯垢をかき出したら**、ゆっくりと抜き取ります。ちなみに頬側からだけでなく、**内側からもブラシを入れて清掃**すると、より歯垢除去率がアップします。また、歯と歯の間だけでなく、**ブリッジの下**や**一番奥の歯の奥側**の清掃もお忘れなく！



※ブリッジとは「失った歯の両隣の歯を削り、型をとったあとに一塊の繋がった歯を入れる治療」のこと。

使用後の管理

歯間ブラシを使用した後は、**水で汚れを洗い流し、風通しの良い場所で保管**しましょう。また、ブラシの部分が曲がったり毛が乱れてきたら、新しいものと交換するようにしましょう。

日本歯科大学新潟生命歯学部の研究グループによれば、**歯間ブラシは歯ブラシでみがく前に使用した方が、より効率的に歯垢を除去できる**そうです。ぜひ、歯みがきの前に歯間ブラシを使ってみましょう！