



歯っぴー通信



2023年
1月

KIDA DENTAL CLINIC 喜田歯科医院

歯ブラシのみより効果的！歯間ブラシの使い方

歯間ブラシは、歯ブラシだけでは取りきれない歯と歯茎の間の汚れを除去するととても便利なものです。歯と歯の隙間は歯ブラシだけでは磨き残しが多く、むし歯や歯周病を招きやすい場所ですので歯間ブラシやフロスを使ってお口の健康を守りましょう。

◆ 歯ブラシとの併用でプラーク(歯垢)除去率がアップ

歯ブラシだけでは歯の表面は磨けていても、歯と歯の間に歯垢が残り十分に落としきれず、磨き残した歯垢が原因で口臭が出たり虫歯になったり、歯茎が腫れる歯肉炎、歯周病になってしまいます。そのため、歯ブラシと併用する歯間ブラシやデンタルフロスが勧められます。



◆ 歯間ブラシとデンタルフロスの違い

歯間ブラシは、歯と歯の間に三角形のすき間のある方(歯ぐきがやや下がり気味の方)や、ブリッジが入っている方に向いています。一方、デンタルフロスは歯ブラシの届きにくい歯と歯の間で、かつ歯間ブラシが入りにくい程度にすき間が狭い方におすすめです。

◆ 歯肉の状態や部位に合わせたサイズ選びが大切

歯間ブラシはL時タイプやI時タイプがあり、前歯や奥歯で使い方が異なります。歯間ブラシで効率よく汚れを落とすためには、まずはサイズ選びが大切です。歯の隙間に合ったサイズの歯間ブラシを使うことで効率よく汚れを落とすことができます。



歯間ブラシが必要な方

✓ 歯に被せ物が入っている方

被せ物の間には、どうしても細かい隙間ができてしまいがちです。その部分に汚れが溜まりやすくなるため、歯間ブラシでお掃除をすることで被せ物を清潔に保つことが必要です。

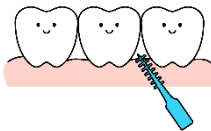


✓ ブリッジが入っている方

ブリッジ周辺には食べかすや歯垢が溜まりやすく、歯ブラシだけではなかなか取れません。その状態が長時間続くと口腔内で腐敗して口臭の原因となり、被せものの境目から虫歯になる可能性があります。

✓ 歯と歯の間の隙間が開いている方

加齢や歯周病によって歯茎が下がると、歯と歯の間に隙間ができます。隙間が空くと、それだけ歯垢も多く溜まりますので、歯間ブラシを使用して磨いた方が効果的に歯垢を取り除くことができます。



歯間ブラシの使用頻度

ベストは、毎回の歯磨きの時(歯を磨く前に使用することで習慣化されやすいです)。

特に夜寝ている間が細菌が繁殖しやすいので、寝る前の歯磨き時には行いましょう。



口腔乾燥症(ドライマウス)の対処法とは？

口腔乾燥症による、唾液の減少は味覚障害や感染症の原因となります。口腔乾燥症にならないためにも、日頃からできる予防法、また唾液が減ってきた場合の対処法がありますので、ぜひご参考にしてください。

① お口の中を保湿する。

口の乾きを感じたらこまめに水分を補給する。または、専用のジェルやマウススプレーで保湿します。

② 食べる時はよく噛みましょう。

噛む事で唾液の分泌を促します。ガム(キシリトールやムシ歯予防成分配合のもの)などを噛んだり、食事の時に噛む回数を増やしましょう。

③ 舌の運動や唾液腺のマッサージをする。

いつでもどこでも！唾液腺マッサージ

マッサージというと「ゴリゴリ押す」というイメージがあるかもしれませんが、強く押しすぎると、かえって顎関節や軟組織が痛くなる場合があります。あくまで「やさしい力加減」で行うことが大切です。



これらの対処法を習慣づける事によって予防できます。是非お試しください。

「2021年7月8月9月号にも詳しく掲載していました。バックナンバーをお持ちの方はご参照下さい。」



喜田歯科医院

吹田市原町4丁目23-4

06-6388-1900



QRコードからHPをご覧ください