



歯医者さんが教える 歯と口腔の健康管理

〔第28回〕 口腔ケアの徹底には…補助的清掃器具を使いましょう！

監修／歯学博士

鹿島 健司

口腔ケアは、細菌の巣であるプラークを作らないよう、付着しないように清掃を徹底することが重要です。そのためには歯ブラシを上手に使いこなさなければなりません。けれども、歯と歯の間や奥歯のさらに奥、歯並びの悪い部位等は、歯ブラシだけできれいに清掃することは困難です（図1）。幸いなことに、現代では種々の補助的な清掃器具が販売されており、それらを上手く使いこなしてお口のケアを充実させましょう。

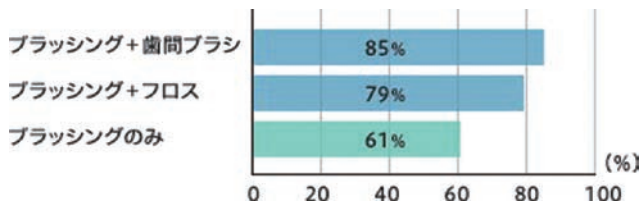


図1 歯間ブラシの歯間部のプラーク除去効果

1 歯間ブラシ

歯と歯の間の清掃用に作られた専用のブラシです。歯間部にゆっくり挿入して、前後に数回動かしてください。歯間の大きさによって様々なサイズの歯間ブラシがあり、場所によって使い分けが必要なケースがあるので、ちょっと難しいかもしれませんが、図1で示したように高い清掃効果があるので、上手に使いこなしてください。歯間ブラシが入りにくい部位に無理に入れたり、ワイヤー部分で歯や歯肉を傷めてしまうことがあるので、適切なサイズを選んで正しく使用することがポイントになります。

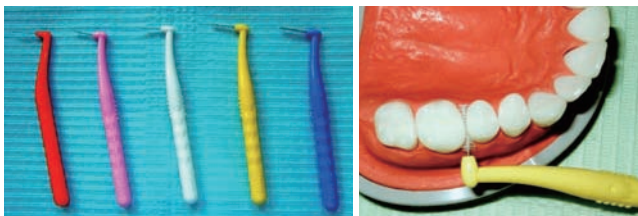


写真1 種々のサイズの歯間ブラシ
(左端の赤が4Sで、3S、SS、S、Mのサイズで並べました)

写真2 歯間の清掃

2 デンタルフロス

デンタルフロスは糸ようじとも呼ばれていますが、歯と歯の間を掃除するための糸です。糸といっても普通の糸ではなく、切れにくく、歯肉を傷めないように加工されています。通常のパッケージタイプ（写真3）とホルダータイプ



写真3 種々のデンタルフロス 写真4 ホルダータイプ

（写真4）があります。私が推奨しているのはフッ素が配合されているもので（写真4の右上）、歯面を擦ることでフッ素によるむし歯予防効果も期待できます。

デンタルフロスの使い方は、肩幅くらい(30~40cm)の長さに切って両端を中指に巻き付けて、人差し指の先で糸を張って持ちます（図2）。その状態で歯と歯の間にゆっくりと前後にスライドさせながら挿入していきます（写真5）。

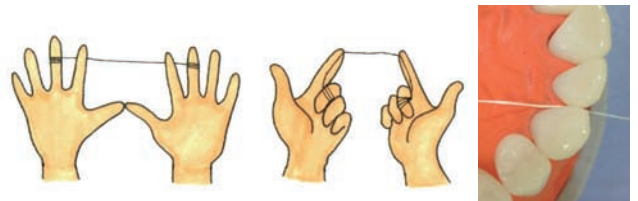


図2 デンタルフロスの使い方(左) 写真5 歯間ブラシ

一つの歯間を清掃するたびに使用した部分をずらし、新しい部分を使うようにしてください。このようにしてすべての歯に行なっていただきたいのですが、歯ならびが悪かったりして入らない部位があったら、無理に入れないようにしましょう。また、歯と歯の間でフロスが引っかかるような場合は、むし歯や詰め物が取れかかっている可能性も考えられるので、早めに歯科医院を受診してください。

3 その他

インタースペースブラシやタフトブラシ（写真6）など



写真6 タフトブラシ

も、磨きにくいところの清掃に使用すると効果的です。

これら補助的清掃器具は1日1回、就寝前に用いるようにしてください。その使用に当たっては、かかりつけ歯科医に相談して歯科衛生士の指導を受けることで、より大きな効果が期待できます。