

2017年2月20日掲載

歯間部の汚れ

用具の併用で9割除去

口の中をお手入れする用具というと、ほとんどの方が歯ブラシを思い浮かべると思います。しかし、歯ブラシだけのお掃除（ブラッシング）では、60%程度の^{しこう}歯垢（プラーク）しか除去できないといわれています。残りのプラークを除去する用具の一つに、歯と歯の間（歯間部）の汚れを落とすデンタルフロスがあります。適当な長さに切って指に巻いて使用しますが、うまく使えない方はホルダー（持ち手）付きのデンタルフロス、いわゆる糸ようじを使うのも良いでしょう。

歯間部はプラークが付きやすく、むし歯や歯周病にかかりやすい部位です。この部位は歯ブラシの毛先が届きにくいいため、ブラッシングだけではプラークをきれいに取り除くことができません。

デンタルフロスが入らない部位や、歯間部が大きくあいている部位には、歯間ブラシを用いると効果的です。歯間ブラシは細いワイヤの周囲に歯ブラシの毛先が付いているもので、ブラシの太さによって数種類のサイズに分かれています。

細いサイズを使って入れば良いというものではなく、入れた時に軽く抵抗を感じる大きさが適切なサイズです。ブラシに歯磨き剤をつけて使用することもできます。

歯ブラシとデンタルフロス、歯間ブラシを併用することで約90%のプラークを除去することができます。