

# 歯間クリーナー

～歯間ブラシやデンタルフロスについて～

## 歯間クリーナーでプラークを除去 (歯間ブラシやデンタルフロス)

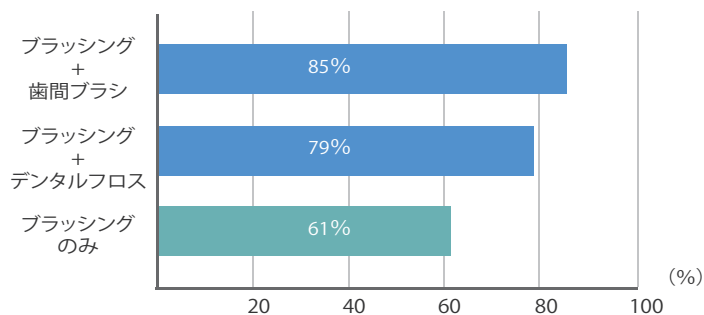
歯と歯の間にはハブラシだけでは除ききれない、プラーク(歯垢)が残っており、やがて歯周病を引き起こす原因となります。効果的な歯周病対策のためにも、ハブラシに加えて、歯間クリーナー(歯間ブラシやデンタルフロス)を用いたプラークの除去が大切です。



## ハブラシと歯間クリーナーとの 組み合わせによる歯間部の歯垢除去率

歯間クリーナーを使用すると、歯間部の歯垢除去には、どの程度の効果があるのでしょうか? 下記のグラフをご覧ください。ハブラシによるブラッシングだけでは、歯と歯の間のプラークの61%しか除けなかったのに対して、デンタルフロスを併用すると79%、歯間ブラシを加えると85%まで除去できました。

### 歯間ブラシの歯間部のプラーク除去効果



(日歯保存誌、48、272(2005年))

あなたにおすすめの  
歯間クリーナーは?

歯間部が狭い人 = デンタルフロス  
歯間部が広い人 = 歯間ブラシ



## デンタルフロス



デンタルフロスは弾力性のある細い繊維の束です。歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間に付着した歯垢をかき出します。ホルダー付きのものは初めてでも使いやすいですよ。

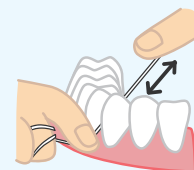
## 歯間ブラシ



すき間のある歯と歯の間を効果的に清掃します。I型やL型、など、さまざまなタイプがあります。すき間に合わせ、自分に合ったものを選びましょう。

## デンタルフロスの使い方

1. フロスを30cmぐらいの長さに切ります。
2. 両手の中指に両端を2～3回くらい巻きます。さらに左右の親指と人差し指でフロスをつまむように持ち、両手の間隔が2cmから3cmになるように片方の指に巻きます。
3. 歯ぐきを傷つけないように鏡を見ながら、やさしく歯と歯のすき間に斜めにのこぎりを引くようにずらしながらゆっくり挿入します。歯の汚れ(歯垢)を歯肉と歯の間に押しこまないように、歯の両側をかき出すように清掃しましょう。清掃する部位を変えるときには、指に巻きつけてある部分をずらして、きれいな部分にかえて使用しましょう。



## 歯間ブラシの使い方

ブリッジなど、ダミー(人工歯)の下や、すき間が広がってフロスでは取りきれない場合に使います。歯間ブラシを歯ぐきにかけて、ななめ下から入れてあげるのがコツです。

4S～LLなどのサイズがありますので、すき間の大きさが前歯と奥歯で違う場合は、サイズの大きさの種類を組み合わせるといいですよ。使用したあとは歯ブラシと同じように水洗いしてよく乾燥させてください。歯間ブラシを使うとき、フッ素入りハミガキをつけると、むし歯予防に効果的です。

