＜53＞

歯間ブラシ使用していますか？

歯科衛生士に相談して選択を

埼玉県立大学助教 久保田チエコ

皆さんは毎日、歯ブラシで歯磨きをされているかと思います。今後は歯間部清掃用具を追加での使用をお勧めします。代表的な歯間部清掃用具には歯間ブラシ、デンタルフロスがあり、ドラッグストアなどでも購入ができます。しかし、実際に歯間部清掃用具を使っている人は歯ブラシほど大多数ではありません。

平成28年歯科疾患実態調査によると、実際に歯間部清掃用具を使っている人は女性の方が多く、男性では全体の30％、若年者の使用率は20％前後、中年から高齢者層になると40％前後となっています。中年以降になると、歯周病罹患率は高くなります。歯周病が進行すると歯肉が下がり、歯が抜けることもあるので、歯ブラシに加えて、歯間清掃も念入りにする必要があります。

歯間ブラシの先は円錐・円柱状になっており、その先を歯間に入れて前後に動かし、汚れを除去します。デンタルフロスは、糸状で、歯間部分から歯肉の溝に入れて汚れを落とします。指に巻き付けるタイプが主流ですが、ホルダー付きなど操作しやすいデンタルフロスもあります。歯と歯の間やブリッジの下、矯正装置の周りなど、歯ブラシの毛先が届かないところに使います。これらの場所には、歯間部清掃用具を加えて使用するとプラーク（歯垢）の除去率が高くなります。

ドラッグストアで購入した各種歯間部清掃用具（歯間ブラシは右から、カーブン型ゴムタイプ、ストレートタイプ、アングルタイプ。デンタルフロスは、左からＹ字型、Ｆ字型のホルダータイプ）

実は、歯間部清掃用具を正しく使用することは、容易ではありません。歯間ブラシは、清掃する箇所の空壁の大きさを考慮したサイズの選択が必須です。サイズの選択を間違えて、大きすぎるサイズを選択すると、歯肉を傷つけます。暗い口腔内では、歯のすきまの大きさを自分自身で見て、確認をするのは困難です。

まずは歯科衛生士さんのいるかかりつけの歯科医院を見つけましょう。その歯科衛生士さんに、あなたに合う歯ブラシと歯間部清掃用具を選んでもらい、その場で使ってみることです。歯科受診は治療だけでなく、歯科衛生士による口腔内のクリーニングを受けるとともに自分自身で行う念入りな歯磨き法をマスターできる機会です。マスターできれば皆さんの口腔の健康寿命は長くなること間違いなしです。