



## 歯科医・彌勒寺寛之の 後悔しない 歯科治療の受け方

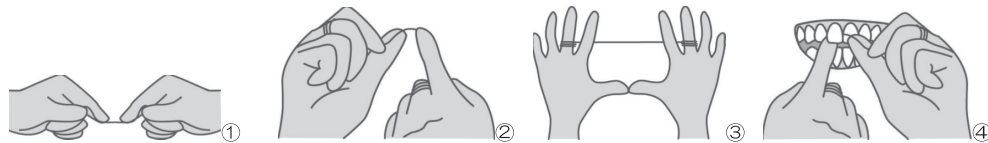
### 第36回

## 「デンタルフロスと 歯間ブラシの使い方」その2

前回に続いて、今回はデンタルフロスと歯間ブラシの使い方をご紹介します。

### デンタルフロス（糸ようじ）の使い方

20～40cmの長さにデンタルフロスを切り取り（①）、両方の中指に巻きつけて（②、③）、親指と人差し指を使って、のこぎりを引くように前後に動かしながらゆっくり歯と歯の間に入れていきます（④）。



歯肉に突き刺さらないように、力を抜いて歯面にデンタルフロスをそわせて上下に動かします。歯の間には2つの面がありますので、それぞれの面を清掃します。

つめ物や歯の形態によっては、デンタルフロスが引っかかる場合があります。その場合は、デンタルフロスを無理に動かさないようにしましょう。



デンタルフロス



ホルダー付きデンタルフロス

ホルダー付きデンタルフロスとは、取っ手（ホルダー）とデンタルフロスが一体化しているデンタルフロスです。指に糸を巻きつける手間が省けて、簡単に使用することができます。デンタルフロスが慣れていない方、乳歯や生えただばかりの永久歯に使用するとよいでしょう。

### 歯間ブラシの使い方

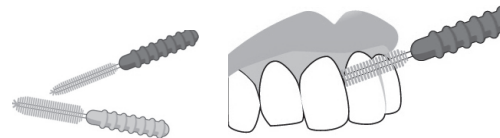
歯間ブラシは、隙間の広い歯と歯の間、ブリッジの下などに使用します。

歯肉を傷つけないように、歯と歯の間に歯間ブラシを

そっと挿入します。ゆっくりと数回、前後に往復させてみがきます。奥歯をみがくときは、外側（頬側）と内側（舌側）の両方から歯間ブラシを入れていくと、みがきの残しがなくなります。慣れてきたら、ただ往復するだけでなく、歯の形にそってみがくようにします。

初めのうちは鏡を見ながらみがくようにすると、誤って歯肉を傷つけることがありません。隙間の小さい歯と歯の間には無理に入れないようにしましょう。入らない場合はデンタルフロスを使用してください。

デンタルフロス、歯間ブラシは、毎食後に使用するのが理想ですが、無理なようでしたら寝る前だけでも使用するようにしましょう。



歯間ブラシ



～著者プロフィール～

みろ歯科院長（2012年10月開院予定） 彌勒寺 寛之（みろくじ ひろゆき）

住 所 宇都宮市中央2-4-8 T E L 090-6487-3640 (URL) <http://tda86.com>

所属学会

日本口腔インプラント学会 日本歯科審美学会 日本歯周病学会

日本小児歯科学会 日本ヘルスケア歯科研究会

※学会で得た知識を活かして、個人的に無料相談室を開設しました。

お口のことで疑問に思っていることなどがありましたら、お気軽にご相談下さい。

当クリニックのホームページからメールで受け付けています。

（この無料相談室は予告なく終了することがありますので、ご了承下さい。）

