



# 「白い宝石のはなし」

## お口のケア実践編 第1回

# 歯と歯の間のケア

## デンタルフロス編

関 文久 (日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科)

今回からは「お口のケア実践編」としてケア方法を具体的にご紹介していきます。  
歯と歯の間には白いネバネバしたぬめりが溜まっており、これは「歯垢(しこう) = デンタルプラーク」と呼ばれます。歯垢は食べかすではなく、お口の中に生息する細菌とその代謝産物です。むし歯の原因となる細菌が作り出す酸によって歯が溶けるのがむし歯、歯周病菌が作り出す毒素・酵素、そして免疫反応によって歯を支える組織が破壊されてしまうのが歯周病です。

### なぜ歯と歯の間のケアが必要なの？

歯ブラシだけで除去できる歯間部の歯垢はおおよそ60%程度です。しかし歯と歯の間のケア(歯間清掃)も行いうことにより、90%以上の歯垢が除去されるといわれています。実はむし歯や歯周病が一番発生しやすいのは歯垢が残りのやすい歯間部なので、むし歯や歯周病の予防のためには歯間清掃が必須となります。今回はデンタルフロスの使用方法をご紹介します。

### デンタルフロスの選び方

歯の隙間が狭い場合にはデンタルフロス(図1)を使用します。糸巻きフロスにはワックス付きと、ワックスなしのものがあります。清掃力が高いのはワックスなしですが、慣れないうちは歯間を通しやすいワックス付きのものがよいでしょう。なお、糸巻きのフロスが難しい場合には、ホルダー付きフロスもあります。これには使い捨てタイプと何回も繰り返し洗って使えるタイプがありますが、特に奥歯に使いやすく繰り返し使えるY型フロスがお勧めです。

(図1) デンタルフロスの種類



### デンタルフロスの使い方

フロスを40cmほどの長さに切り出し、左手の中指(人差し指ではありません)に2、3回巻き、両手の間隔が10〜15cmく

### デンタルフロス 使用上の注意点

- 歯間清掃は1日1回ブラッシングの前後どちらのタイミングで行ってもよいですが、歯間清掃を習慣化するためには、先にしてしまうのがお勧めです。
- 最初のうちは鏡を見ながら、フロスが正しく挿入されていることを確認しましょう。
- フロスが抜けなくなったときには、指に巻きつけているフロスを片方はずして、横から引き抜きます。
- 歯のつめものなどにフロスが引っかかる場合には、むし歯になっていたり、歯石が残っていることもありますので、歯科医院で相談しましょう。

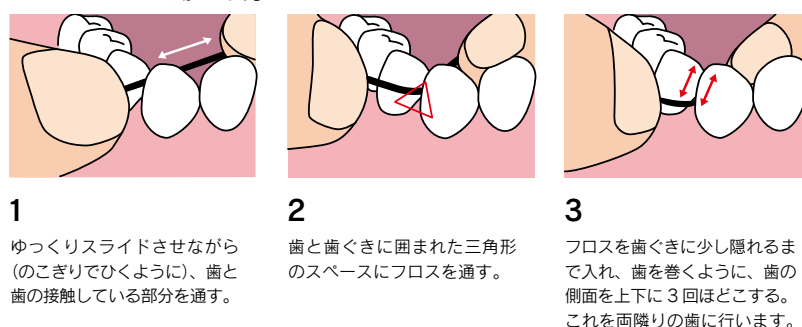
(図2) フロスの持ち方(部位別)

● 部位別の基本的な操作法 ●



らいになるように右手の中指に巻きつけます。そして左右の親指と人差し指を組み合わせて1〜2cmの間隔で糸をピンと張ります。部位ごとのフロスの持ち方(図

(図3) フロスの動かし方



2) と動かし方(図3)を示します。2、3カ所の歯間を清掃したら、中指の糸を順に巻き送って新しい部分を使っていきます。