



歯と歯の間のケア

歯間ブラシ編

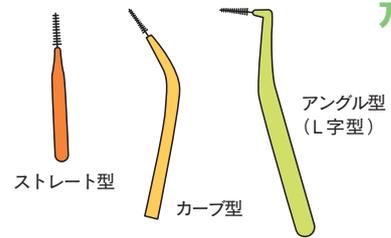
関 文久 (日本アイ・ピー・エム健康保険組合 予防歯科)

今回はデンタルフロスの使用法をご紹介しましたが、今回は歯の隙間が大きい方やブリッジが入っている方に必要な歯間ブラシをご紹介します。

歯間ブラシの選び方

歯の隙間が大きい部位に使用する歯間ブラシです。歯間ブラシには、毛先の大きさによってSSS、SS、S、M、L、LLといった数種類のサイズ（最小通過径が0.7〜2mm程度）があります。まずは歯と歯の間に挿入した時、ほんの少しだけ抵抗を感じる程度（軽く歯ぐきを押し出す程度）のサイズを選択します。なお一番細い歯間ブラシが挿入できないときにはデンタルフロスを使用します。また歯間ブラシの柄の形態にもいくつか種類がありますが、奥歯に使いやすいアンクル型（L字型）がお勧めです（図1）。

図1 歯間ブラシの種類



歯間ブラシ

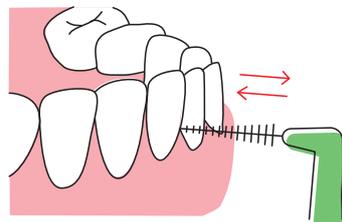
使用上の注意点

- 歯間ブラシもフロスと同様に最初のうちは鏡を見ながら、正しく挿入されていることを確認しましょう。
- 歯間清掃用具の使い始めは、歯ぐきから出血することが多いですが、これは歯垢が取れきれずに細菌がまだ残っていて炎症を起こしている証拠です。歯間清掃により細菌の数が減り炎症がなくなると血も出なくなりますので、使用をやめずに続けましょう。ただし、痛みを伴う場合は歯間清掃用具で歯ぐきを傷つけている可能性があるため、もう一度歯科医院で適切なサイズや使用方法をアドバイスしてもらいましょう。
- 「歯間清掃用具の使用でかえって歯の隙間が広がらないか？」という質問をよく受けます。大半の方は歯ぐきが腫れているため、この隙間がふさがっていますが、歯間清掃により歯ぐきが引き締まって健康になり、本来の隙間が見えてきます。

歯間ブラシの使用法

前歯と奥歯への使用方法を示します（図2-①、②）。ブリッジは欠損した部分の両隣の歯を使って「橋渡し」を行う治療法ですが、つなげた歯の部分はデンタルフロスを上から

図2-①



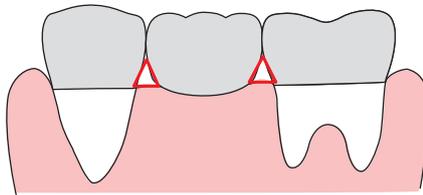
前歯ではゆっくり歯間ブラシの根本まで入れ、前後に数回動かして清掃します。

図2-②



奥歯ではあまり口を大きく開けず、歯間ブラシで頬の内側を押し出すようにしてブラシ部分を歯間部に挿入し、左右に数回動かします。

図2-③



ブリッジでは歯のある部分と隙間（△部）に歯間ブラシを使います。

通すことができないので、歯間ブラシを使って清掃します（図2-③）。
なお、歯間ブラシは使い捨てではないので、使用後には流水下ですすぎ洗いで、風通しの良い所で毛先を乾燥しましょう。また、ブラシの毛先がいたんだり、ワイヤーが曲がってしまったら、早めに交換しましょう。

歯と歯の間のケアは効果があるの？

日本アイ・ピー・エム健保組合の社員向け疾病予防プログラムである p-Dental 21（歯科予防プログラム）の参加者の歯周病検査のデータ（図3）からも、歯間清掃の習慣がついた群の方が、習慣がつかない群よりも明らかに歯周病の改善効果が高いことがわかっています。ぜひ、歯と歯の間のケアを習慣づけていきましょう。

歯間清掃の習慣がついた人の方が、歯周病の改善効果が高い

