

## 補助的清掃道具(歯間ブラシ, デンタルフロス, 歯垢染色剤) <その1>



**歯間ブラシ**：ブラシの先で歯肉を傷つけないように適切なサイズのものを選んでください。水平に挿入しゆっくり前後に動かします。

**デンタルフロス**：歯肉を傷つけないように歯間へ挿入し、歯面に沿わせるように上下左右にゆっくり動かします。

**歯垢染色剤**：「液タイプ」と「錠剤タイプ」があります。舌で薬液を口全体に行き渡らせた後、軽くうがいをして観察してください。

## 年齢による歯肉の状態とその清掃方法：



**10-20 才代**：歯と歯の間の歯肉の形が三角形をしており、色はうすいピンク色が望ましい歯肉の状態です。歯と歯の間に隙間があいていない場合は、**デンタルフロス**を使用して歯と歯の間を清掃しましょう。



**30-40 才代**：歯と歯の間に少し間があいてきていますが、健康な状態です。歯と歯の間を清掃するためには**歯間ブラシ**の使用をお勧めします。サイズの合った歯間ブラシはきついなど感じない程度の余裕のあるサ



**60 代**：加齢とともに歯肉が退縮していますが健康な状態です。歯と歯の間があいていますので知覚過敏が起こることもあります。食片や歯垢、歯石がたまりやすい状態ですので、**歯ブラシ**、**歯間ブラシ**、**デンタルフロス**などをうまく使用してください。3-4ヶ月に1回程度の当クリニックでの**PMT C(専門的な歯のクリーニング)**をお勧めいたします。

## 補助的清掃道具(歯間ブラシ, デンタルフロス, 歯垢染色剤) <その2>

歯ブラシ以外に、「歯間ブラシ」や「デンタルフロス」を使うとより効果的です。「歯垢染色剤」を使って磨き残しのチェックもおすすです。

### 歯間ブラシの使い方

#### ① 歯間サイズにあった太さの歯間ブラシを選びます。

歯間に通した時にきついと感じない程度に余裕のある「大きさ (SS, S, M, L など)」を選んでください。狭い所にむりやり挿入すると、歯肉を傷つける恐れがあります。挿入しにくい場合は「デンタルフロス」をご使用下さい。

#### ② 歯や歯肉を傷つけないようにゆっくりと挿入します。

#### ③ 歯と歯肉の境目に毛先が当たるように、方向と位置を確認し、細かく前後に動かします。

歯間ブラシの先端が歯周ポケットに深く入らないように注意しましょう。

#### ④ 使用後は水ですすぎ洗いし、乾燥しやすい場所に保管してください。

汚れが落ちにくい場合は、水流の中で歯間ブラシをもみ洗いして下さい。

#### ⑤ 先が乱れてきたり、ワイヤーに弾力(反発力)がなくなってきたら、新しいものと交換してください。

毛の乱れた歯間ブラシを使うと、歯や歯肉をいためるおそれがあります。

### こんな場合・・・?!

**出血?**：使いはじめに稀に出血することがあります。これは歯肉が腫れて(炎症：えんしょう)、弱くなっているためです。使用を続けることによって炎症が治ると、出血はなくなります。

**歯肉退縮?**：歯間ブラシを使用していると、歯と歯の間にすき間ができたり、歯が長くなったように見えることがあります。これは歯肉が引き締まって健康な状態に戻ってくるとこのように見えます。

### 歯ブラシの毛先が届きにくいこんなところにも。



ワイヤーの下



奥歯の後方



欠損部の間



ブリッジの下