

# デンタルフロス・歯間ブラシの正しい使い方



**欧米では約50%以上の人を使用するデンタルフロス。**

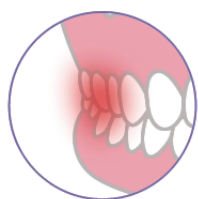
家族や友人など、身近な人でデンタルフロス(糸ようじ)を使っている人がいないと、すごく特別な物に思ってしまうかもしれませんが、欧米では約50%以上の人がデンタルフロスを使用しています。対して、日本での使用率は約19%です(涙)。

あまり馴染みのないデンタルフロスかもしれませんが、虫歯や歯周病予防にはかかせないすばらしい道具なのです！

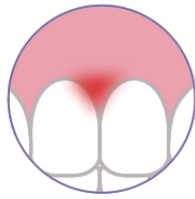
## デンタルフロス、歯間ブラシを使った方が良い理由

歯ブラシは歯の表面の汚れを取るのに適していますが、歯と歯の間や、歯と歯茎の間には毛先が届きにくく、きれいに汚れを落とすことはできません。

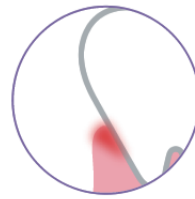
歯ブラシだけのお手入れでは、60%程度しか歯の汚れを落とせないことが研究で分かっています。



奥歯の噛み合わせ部分  
(大臼歯の溝)



歯と歯の隙間



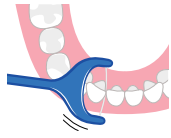
歯と歯ぐき(歯肉)の間

**歯ブラシとデンタルフロスの併用で、  
プラークを90%以上も除去することが可能に。**

歯と歯の間はデンタルフロス、歯と歯茎の間は歯間ブラシで汚れを落としていくことが必要で、歯ブラシと併用することにより、プラークを90%以上も除去することが可能なのです。

特に加齢や歯周病により歯茎が下がってくると、歯と歯茎の間隙が広がっていくため、歯ブラシと併せて補助用具でもケアをしてあげることが大切になってきます。

## デンタルフロスはいつ使うべきか



夜、歯磨きをする前に使うのがおすすめです！

使ってみるとよく分かるのですが、歯間ブラシを使った後、歯間ブラシの先についた食べかすが歯に付着することがあります。

口をゆすいで取れれば問題はないのですが、取れずに付着したままになってしまえば、せっかく歯間ブラシを使っても効果が落ちてしまいます。

また、歯間ブラシが歯垢除去に効果があるからといって、一日に何度も使ってしまうと、逆に歯肉を傷つけてしまい、歯茎を押し下げてしまう場合があります。

**一日一回夜寝る前に、歯磨きの前に歯間ブラシを通すようにしましょう。**

## どれぐらいで交換する??

デンタルフロスは使い捨て、金属の歯間ブラシならば一週間ごと、シリコン製ならば使い捨てが基本です。歯間ブラシはワイヤー部分を曲げて使うという特性から、稀に歯茎の中でワイヤーが破折してしまうケースがあります。

**デンタルフロス・歯間ブラシの正しい使用法は、当院でも指導させていただきます。  
歯ブラシと補助用具をうまく使って、しっかりむし歯と歯周病を予防しましょう！**