

2018年12月3日掲載

デンタルフロス

最初は1週間に1回

デンタルフロス（以下、「フロス」）を使う人がいちばん怖がるのが「血が出ること」です。しかし、フロスをしっかり使えていれば、約1～2週間で出血は少なくなってきます。

フロスの刺激で出血するのは、歯ぐきの毛細血管がプラーク（細菌のかたまり）による炎症で脆弱（ぜいじゃく）になっている証拠です。フロスを使ってプラークを取り除くことで炎症が治まり、歯ぐきがひきしまってくるにつれ、出血は少なくなります。

最初は1週間に1回だけでいいので、はじめてみましょう。歯ブラシだけでは歯と歯の間のプラークまでは取り切れないことが分かります。

むし歯や歯周病の原因となるプラーク＝バイオフィーム（細菌により形成される構造体）が成熟して口の中で悪さをするには、24時間以上かかります。ですから最低でも1日1回、フロスでバイオフィームを取り除けば、むし歯と歯周病のリスクは減少します。セルフケアは無理なく、肩ひじ張らずにやること、それが長続きのコツです。

フロスには形状、フィラメント（繊維）、ワックスの有無などにより、いろいろな種類があります。歯の部位や受けている治療の種類、また好みによっても使いやすいフロスは異なりますので、ご自分に適したものを、歯科衛生士に教えてもらいましょう。

使い方に迷ったら、歯科医院でアドバイスを受けましょう。