

2018年5月28日掲載

デンタルフロス

歯間の歯垢除去に有効

歯間部の^{しこう}歯垢（歯についた細菌などの汚れの固まり）を取り除くには、糸状の清掃用具である「デンタルフロス」を使用するのが、とても有効な方法です。

普通の歯ブラシでは歯間部の汚れは1～2割くらいしか取れないといわれています。むし歯や歯肉炎、歯槽^{のうろう}膿漏の予防になり、特に歯間部の歯肉が下がっていない若い方にとって、歯と歯の間の清掃の補助には欠かせないものです（高齢者で歯肉の下がった方でも歯間ブラシとの併用が有効な場合もあります）。

デンタルフロスの使い方として、歯と歯の間の端から挿入して、前後に動かしながら汚れをかき出し、それから上へ引っ張り上げる方がいます。そのような使い方をする方で、口中に^{きんぞくかん}金属冠（かぶせ物）や詰め物が入っている方はいませんか？

金属冠などが入っている部分にフロスを使い、長い間上に引っ張り上げていると、それらがずれてしまう恐れがあります。金属冠などがある場合には、フロスを上の方向に引かず、横から引き抜くようにして使用してください。

さらにその後、うがい薬でぶくぶくとうがいをすれば、歯ブラシ、デンタルフロス、うがい薬の3ステップで、より効果的な歯磨き方法になります。自分の口の中が分かりづらいときは、かかりつけの歯科医、あるいは歯科衛生士の指導を受けましょう。