

歯と歯の間のお手入れ

Q23. 歯と歯の間のお手入れは必要ですか？

- A 歯磨きの名人でも歯と歯の狭い隙間には毛先は入りません。この部位の汚れはむし歯や歯周病、さらに口臭の原因になることもあります。歯間ブラシやフロスを通す必要があります。



Q24. 歯間ブラシとフロスの使い分けがわかりません

- A フロスは歯間ブラシが入らない歯周の狭いところの汚れを落とすもので、歯間ブラシは、ブリッジの下や歯と歯の間に隙間があるところの汚れを落とすものです。

Q25. どんなフロスが使いやすいですか？



- A フロスには糸だけのものと、弓のようにホルダーが付いたものがあります。初めて使う場合は、ホルダー付きのほうが使いやすいでしょう。ホルダーが付いたものには、前歯に使いやすい弓型や奥歯に使いやすいY字型があります。

Q26. 歯間ブラシの選び方がわかりません



- A 歯間ブラシには、前歯に使い易いI字型のものだけでなく、奥歯に使いやすいL字型のものがあります。歯間ブラシの太さには、いくつかのサイズがあります。歯と歯の隙間より少し締めめのものを選ぶと使いやすいでしょう。

Q27. フロスや歯間ブラシが通らないところがあります

- A 歯間が狭い部位や、歯が重なっているところは無理に歯間ブラシを通さずにフロスを通すようにします。しかし、歯石が歯と歯の間についているところにはフロスも歯間ブラシも通りません。歯石の除去が必要です。

Q28. フロスの使い方がわかりません

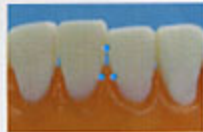


- A** フロスを通すときは、歯と歯の間には一箇所系が通りにくいところ（○）があります。糸を無理矢理、一気に通すと歯肉に糸が強くなり傷つけることとなります。

歯と歯肉の境目までゆっくりとのござりをきるように通し、歯の側面に糸を沿わせながら、歯と歯肉の境目の汚れも落とします。

ホルダー付きのフロスには、使い捨てのものと何度かつかえるものがありますので取り扱い説明書をご覧ください。

Q29. 歯間ブラシの使い方がわかりません



- A** 歯肉を傷めないように、歯面に対し垂直または斜めから挿入します。

写真の3箇所（・）の汚れを落とすつもりでブラシの角度を変えながら数回通します。歯周ブラシは、何度も洗って使うことができますが針金が曲がったり、ブラシが痛めば新しいものと交換します。

Q30. 歯間のお手入れで血がでたり、歯肉が下がった気がします

- A** 痛みがない出血なら心配はありませんが歯周病と思われる。また、使用を続けると歯肉が下がったように感じるがありますが、これは歯間の汚れが除去されて隙間ができたり、歯周病による炎症がおさまって歯肉がひきしまったためで問題はありません。詳しくは歯科医院で説明を受けることをお勧めします。