

学校歯科保健通信

VOL. 5

「デンタルフロス」で歯肉炎予防！

皆さん、普段はどんな道具を使ってブラッシング（歯磨き）を行っていますか？ブラッシングは、むし歯や歯肉炎、歯周病を予防するうえで、最も基本的で重要なことです。しかし、毎日欠かさず歯ブラシで磨いていたのに、歯科医院でう蝕（むし歯）を指摘されたことはありませんか？歯ブラシだけでは十分に磨けないのでしょうか？他の方法はないのでしょうか？歯ブラシの他の道具として、デンタルフロス、歯間ブラシ、電動ブラシが挙げられます。今回は、多くの方におススメできる、デンタルフロスをご紹介します。

デンタルフロスとは？

デンタルフロスは、糸ようじとも呼ばれます。糸が張られた部分を歯と歯の間に通して使用します。歯間ブラシに比べ、歯と歯の間が狭かったり、歯が重なったりしている場合でも清掃することができます。

なぜデンタルフロス？

未就学児や小学生では、歯のみぞの部分からう蝕になることが多いのですが、中高生や成人になると、歯の成熟に伴い、みぞの部分よりも歯と歯の間や、歯の根もとに発生することが多くなります。歯と歯の間は、歯ブラシのみでは十分に届かないことがあり、歯垢（プラーク）が残存しやすいためです。歯と歯の間に歯垢が残っていると、う蝕だけでなく歯肉炎のリスクも上昇します。更に進行すると、歯を支える骨（歯槽骨）が吸収され、歯周病となり、歯のグラグラや口臭などを引き起こします。歯と歯の間を清潔にしておくことが、う蝕や歯肉炎、歯周病の予防に非常に重要といえます。そしてデンタルフロスは、歯と歯の間をととても効率よく清掃できる道具なのです。



デンタルフロスの種類

F型、Y型、糸巻き型があります。F型とY型は持ち手に糸が固定されており、横に動かしながら歯と歯の間に挿入して清掃します。F型は主に前歯に使用しやすく、Y型は奥歯での使用に向いています。1回から数回程度で交換します。糸巻き型は左右の中指に巻いたり、輪を作ったりした後、ひとさし指と親指でつまむように持って使用します。練習が必要ですが、慣れれば場所を問わず使用でき、1回ごとの使い捨てですが、使用回数あたりのコストが安いメリットがあります。初めて使われる場合は、F型やY型で感覚を覚え、その後糸巻き型にチャレンジするのが良いでしょう。

いかがでしたか？デンタルフロスは、磨きにくい歯と歯の間を簡単に清掃でき、う蝕や歯肉炎・歯周病の予防に大変役立ちます。一度試してみることをオススメします。

(学校歯科部・毛利吉宏)