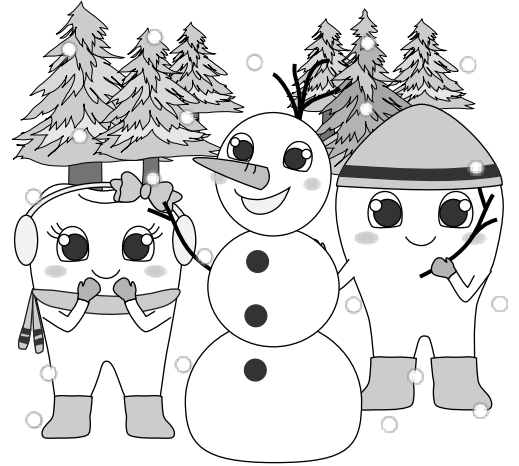


皆さん、こんにちは! いかがお過ごしですか?

津谷歯科医院、院長の津谷良です。

高齢になっても毎日おいしく食事を味わうには、自分の歯が20本以上残っていることが大事です。歯を失うことは老化現象ではなく、歯磨きの時に磨き残してしまった歯垢によるむし歯と歯周疾患の悪化が原因です。歯ブラシのつま先やわき、かかとなどをうまく使い分けて、いつも磨き残してしまう部分をきれいに磨くことが大切です。そしてもうひとつのポイントが歯と歯の間の清掃です! 歯科医院でブラッシング指導を受けたことがある方は、歯間クリーナーの使用をすすめられたことがあると思いますが、実は歯と歯の間の狭い隙間である“歯間部”の清掃がとても重要なのです。そこで今月は、『歯間部の磨き方』をご紹介しますと思います。

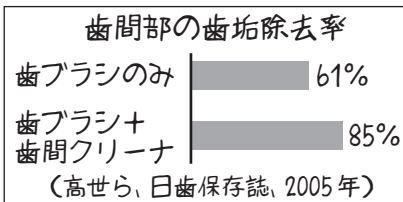


1. むし歯・歯周疾患・口臭の元!!

歯間クリーナーとは歯間部の清掃用具で、フロスと歯間ブラシがあり、隙間の広さによって使い分けます。

日本人の歯間クリーナーの使用率は19%と大変低く、欧米人の1/3程度

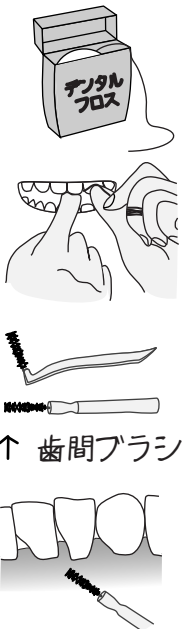
であり、残存歯数にも大きく影響しています。歯間部にたまる歯垢を歯ブラシだけで取り除くことは困難で、歯間部の歯垢除去率を調べた研究によると、歯ブラシのみでは61%の除去率でしたが、歯ブラシ+歯間クリーナーの場合は85%の除去率で、よりきれいに磨けているという結果でした。



使用後のフロスを見ると歯垢が取れているのがわかります。また鼻を近づけるととても臭く、これが口臭の元にもなっているのです。むし歯、歯周疾患、口臭の予防という点からも、正しい歯磨き方法は、歯ブラシに加えて歯間クリーナーを使うことです。

2. 歯間クリーナーの選択は気を付けて!

フロスはナイロン等の細い繊維を束ねた糸状のもので、歯間部を通すことで歯垢をからめ取ります。本来、歯間部は狭いので基本的にはフロスを使います。歯間部に初期のむし歯があるとフロスが引っかかる感じがするので、セルフチェックができる利点もあります。歯間ブラシは細いワイヤーにブラシが付いたもので、歯間部が広い場合に使い、歯と歯ぐきの境目である歯周の歯垢もきれいに清掃できます。歯間部の広さに応じて適したサイズのものを選ぶことがとても重要です。



! 歯間クリーナーは使い方やサイズ選びを誤ると歯や歯ぐきを痛めることがあります。初めての方はできるだけ使用前にご相談下さい。

◆ 歯間部の歯垢をきれいに清掃して、むし歯・歯周疾患・口臭を予防しましょう ◆

口腔ケア新聞の発行にあたって

ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとても増えてきました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」と話をしていただけなのに……。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

津谷歯科医院

診療時間 9:00 ~ 12:30 / 14:00 ~ 18:30
 (土曜日は16:30まで)
診療科目 歯科 小児歯科
休診日 木曜・日曜・祝祭日
院長 津谷 良
 岡山市中区海吉 1807-14