

☎  
0566-21-0211

こんにちは。京極歯科院長の久田和明（ひさだかずあき）です。  
今回の63号では【歯ブラシ以外の清掃道具】についてお話しします。



医院のお花



歯ブラシで歯の汚れを落としている方が多いと思います。

しかし歯ブラシだけの清掃では、汚れ（プラーク）の除去率は6割程度と言われております。

あとの4割の汚れを効果的に落とすため、歯ブラシと併用する補助清掃道具のご使用をお勧め致します。

本号では、歯ブラシでは届きにくい、歯と歯の間や、歯と歯ぐきのすき間、歯と歯ぐきの境い目、一番奥の歯などをお手入れする際の道具をご紹介します。

## 歯間ブラシ

歯と歯の間の側面の汚れを取る道具です。



真っすぐな形の物とL字型があります。

すき間に合わせた大きさのブラシで、歯と歯の間に先端のブラシを通し、汚れを落とします。

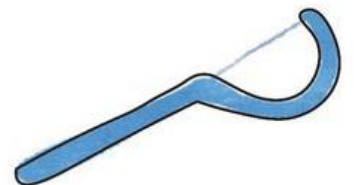
歯と歯の間の歯ぐきの上をブラシが通ることで、マッサージ効果も得られます。

## 糸ようじ・デンタルフロス

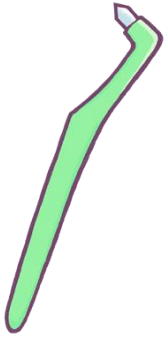
歯と歯の間に糸を通し歯の側面の汚れを、絡め取ります。

糸を歯に沿わせると、歯周ポケット（歯と歯ぐきのすき間）内の清掃にも一定の効果があります。

毎日使用することで、糸の通り具合の様子から、早期に虫歯や被せ物の脱離に気づくことができます。



## ワンタフトブラシ



小さな1つの毛束でできたブラシです。  
歯ブラシでは届きにくい細かい部位に毛先を入れて磨きます。

例えば、歯と歯の間が広がってしまった部位、歯と歯ぐきの境い目、一番後ろの歯の奥側の面などに当てて磨きます。

歯と歯が重なったところなど、ピンポイントで磨くブラシです。

## ◎その他の補助道具

### 舌ブラシ

舌苔(口臭の原因となる細菌)などを取り除きます。

### 粘膜スポンジ・粘膜ブラシ

頬の内側の粘膜や歯ぐきの汚れを取り、マッサージにも使用します。

補助清掃道具を正しく使用することで、食べカスやプラーク(ネバネバした汚れ)の除去率は劇的な改善が期待できます。

これらの補助清掃道具を使用するタイミングは、就寝前のご使用が効果的です。

ご自身のお口の中に、どの清掃道具が必要か、また使用方法など当院の歯科衛生士にお尋ねください。



ホームページです  
ご覧ください

定期健診で  
お待ちしております。

メンテナンスの方は  
1~2年に一度、  
歯周病継続管理の  
方は  
6ヶ月に一度、  
レントゲン診査をお  
勧めします。

京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・は休診です。祝は午後休診です。)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約  を検索してください。(24時間対応)

HP…<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyougoku.jp/>

久田和明

医学博士

歯科理工学専攻

趣味はゴルフ