

2024.10

猪名川町HP 10月

歯間ブラシ使っていますか？

歯間ブラシとは、歯と歯の間の歯間部の歯垢(しこう)除去を目的とした清掃器具です。最近、1日3回、食後に歯を磨く人は増えていますが、歯間ブラシを使っている人はまだ多くないと感じています。

歯の構造上、歯ブラシだけでは届かない部分が多くあります。そのような部位は歯間ブラシの出番です。歯ブラシだけの清掃の場合、歯垢の除去率は約60%ですが、歯間ブラシを併用することで、85%まで上昇します。これは、歯科医院で「歯ブラシの届かないところもきれいにしていますね」と評価されるほどの効果です。

歯間ブラシにはさまざまな太さがあり、歯ぐきの状態や歯のかぶせ物の有無に応じて最適な太さを選ぶことが重要です。細すぎると歯垢が除去できず、太すぎると歯ぐきを傷つける恐れがあります。使用するときは鏡を見ながら、歯間部にしっかりと密着させるようにしましょう。ですが、慣れるまでは鏡を見ても、歯間部に通しにくいと感じるかもしれません。

歯科医院では、患者さんに最適なサイズの歯間ブラシを選んだり、正しい使用方法を指導したりしています。日々の歯磨きに歯間ブラシを加えることで、より効果的な口内ケアが可能になります。ぜひ試してみてください。