

# ひまわり通信

発行所 医療法人社団立靖会 ひまわり歯科  
〒252-0231 神奈川県相模原市中央区相模原 5-5-1  
電話(042)750-6143 F A X(042)756-4334  
URL : <http://www.himawari-dent.net/>



## 口腔ケアグッズの紹介②

ひまわり通信23号にご紹介させて頂きました内容に引き続き今回は、第2弾としまして、「**歯間ブラシ**」についてお話させて頂きます。

既にお使いの方もいらっしゃると思いますが、歯間ブラシは針金に小さく細かいナイロンの毛がついた「歯と歯の間に清掃する道具」です。写真を見ての通り、先の部分の太さが様々です。



### (歯間ブラシの効果)

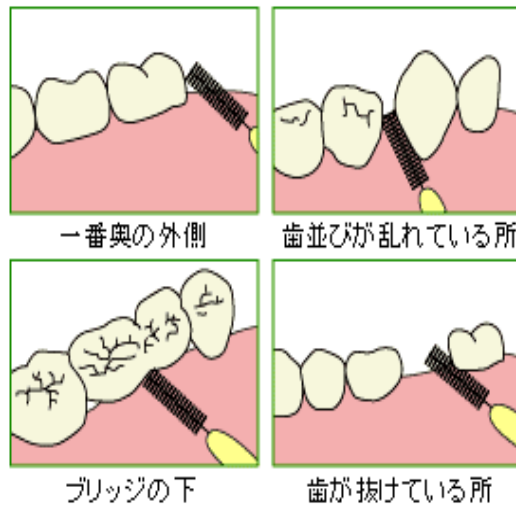
○虫歯や歯周病菌の原因となる歯垢を取り除くことができます。

○歯肉へのマッサージ効果で血行を良くし歯周病を予防します。

歯と歯の間の汚れは、歯ブラシだけでは磨き残しが多く、虫歯や歯周病の原因になりやすい場所です。歯ブラシのブラッシングだけでは、60%の歯垢しか除去できませんが、歯ブラシのブラッシングと歯間ブラシの併用をしますと除去率がナント約85%までにアップすると言われています。

### (使用方法)

前歯は、ブラシを歯間部に入れて前後に数回動かします。奥歯の時は、横からブラシを入れて、左右方向に数回動かします。この時に、口を開けながら行ないますとブラシの操作がしにくいので、なるべく口を開けながら行ないます。



### ★注意点はここ！

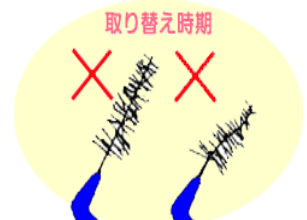
①歯間部の隙間に適切なサイズの歯間ブラシを選んで頂くことが重要です。合わないサイズを使いますと、歯の表面を傷つけたり、歯肉を傷つけて退縮させてしまう原因となります。

### ★こんなところに効果的！

②使用中にワイヤーが折れると誤嚥・誤飲の恐れがありますので、歯間ブラシの毛が減ってきてポロポロになったり、ワイヤーが曲がってきただけになったら交換しましょう。

交換の目安としては・・・1日に1回使用で3日～4日。長い人で1週間持ちます。

歯間ブラシで歯を痛めることを防ぐためにも、サイズ・替えどきについてすこしでも不安のある方は、歯科医・歯科衛生士に相談するのが好ましいです。



### (まとめ)

歯間ブラシを使用することで、磨き残した汚れをなくすことができますし、歯周病の方のケアにも適しています。

あるケアマネージャー様は、当医院とのお付き合いをきっかけに、歯科情報に興味を持って頂き、食後は歯ブラシだけでなく、歯間ブラシも使うようになり、その効果を実感しているそうです。このケアマネージャー様のように、自ら歯間ブラシの効果を実感していただくその必要性を利用者様にお話しやすくなるのではないのでしょうか？皆さんも是非一度歯間ブラシをお試し下さい！

### ★おまけ★

当院では、「訪問の歯科医師・歯科衛生士が選ぶ安心の口腔ケアグッズ」を販売しております。もちろん歯間ブラシも販売しております。お気軽にお問合せください！