

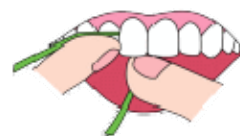
フロス

デンタルフロスは、非常に重要です！

実は、ブラッシングだけでは歯と歯の間のプラークはきれいに落とすことが出来ません！しかし虫歯や歯周病の多くはこの歯と歯の間から起こるのです！

日本ではまだこのデンタルフロスが普及していませんが、歯科先進国であるアメリカやスウェーデンでは当たり前になっています。

「歯磨き」というどうしても歯ブラシで歯を磨くことを想像してしまうのですが、「正しい歯磨き」は「ブラッシング+フロッシング」です。



正しい歯磨き

||

「ブラッシング」

+

「フロッシング」

デンタルフロスの使い方

まず 40~50cmくらいフロスを出し(指先からひじまでが大体の目安です)、端を指にクルクルと巻きつけます。

そして歯と歯の間にフロスを挿入するのですが、この時気を付けて挿入しないとフロスが勢い良く入って歯ぐき傷付けてしまいます。そうなるのを防ぐために、フロスをゆっくり前後に動かしながら挿入するようにしましょう。

また、糸の間隔をできるだけ短くした方が挿入しやすくなります。

これが難しいという場合には、柄のついたタイプのデンタルフロスを使うという方法もありますが、費用はかなり割増しになります。

デンタルフロスの使い方 2

デンタルフロスが挿入できたら、フロスが歯ぐきに少し隠れるくらいまで奥に挿入します。

フロスが挿入できたら、歯についたプラーク(歯垢)をこすり落とすように歯に沿わせながら上の方へ移動させていきます。

(これを4~5回繰り返します)

一度使った部分は指などでクルクルと巻き取って、別の場所をフロッシングする時はフロスの新しい部分を使うようにしましょう。

慣れてくると結構簡単に出来るようになりますが、慣れるまでは鏡を見ながら行うようにしたほうが良いでしょう。

デンタルフロス使用上の注意点

1 フロスを使用すると血が出る場合今までフロッシングをしていなかった人がフロッシングを始めると、多くの人が出血します。

これは、ブラッシングだけでは取りきれなかったプラークが原因で歯と歯の間に炎症が起きていることが多く、この炎症部から出血するためです。

ちゃんとフロッシングを続けているとこの炎症が治まってきて徐々に出血しなくなってくるので、

始めのうち出血するのは気にする必要はありません。逆に、血が出るからフロッシングをやめて

しまうということのほうが大間違いです！

ただ、いつまで経っても出血するような場合にはフロッシングのやり方が間違えていたり、その部位に何らかの歯科的問題があることが考えられますので、一度歯科医院へ行って歯医者さんに見てもらってください。

2 フロスが引っかかりたり切れたりする場合デンタルフロスが引っかかりたり切れたりする場合には、そこに隠れた虫歯があったり、合っていないクラウン(差し歯)やインレー(詰め物)などが入っていたりすることが考えられます。

とにかく良いことではありませんので、この場合も歯医者さんに見てもらった必要があります。

(放っておくと、その部分が高確率で虫歯や歯周病になってしまいます！)

3 歯と歯の隙間が大きい場合以前に歯周病の既往がある場合などで、歯と歯の隙間が大きい人の場合には、デンタルフロスではなく歯間ブラシというものを使用します。

デンタルフロスでも歯周病予防の効果はありますが、歯間ブラシのほうがさらに高い予防効果があるからです。

ただし、必要以上に大きなサイズの歯間ブラシを使ってしまうと逆に歯ぐきにダメージを与えてしまうこともありますので、歯間ブラシの使用に関しては歯医者さんと相談して下さい。(これは自分で判断しないほうが良いです)



矢野歯科医院

53-2371

