



DENTAL通信

2016.11
青山歯科医院



■■ デンタルフロスは使っていますか ■■

デンタルフロスにも、いろいろな種類があります。それぞれの特徴を理解して選ばないと、効率的に歯垢を除去できないばかりか、歯肉を傷つけてしまうことにもなりかねません。特徴を理解してから購入することがおすすめです。

★**ワックスタイプ**…指に巻き付けて使うタイプのデンタルフロス。ワックス付きで滑りが良いので、初心者でも扱いやすい一番ポピュラーなものです。被せ物をしている歯の間や歯間が狭い歯並びの方に向いています。滑りが良いのがメリットですが、勢いよく歯間に押し込むと、滑って歯肉を傷つけることがあります。

★**アンワックスタイプ**…上級者向けのデンタルフロスです。ワックスコーティングされていないタイプは、滑りが悪いことで逆に段差やざらつきなどのちょっとした変化も瞬時に察知しやすいので、初期の虫歯段階で気付けるため、虫歯の進行止めの薬を塗布して経過観察するなど、治療も最低限で済みます。

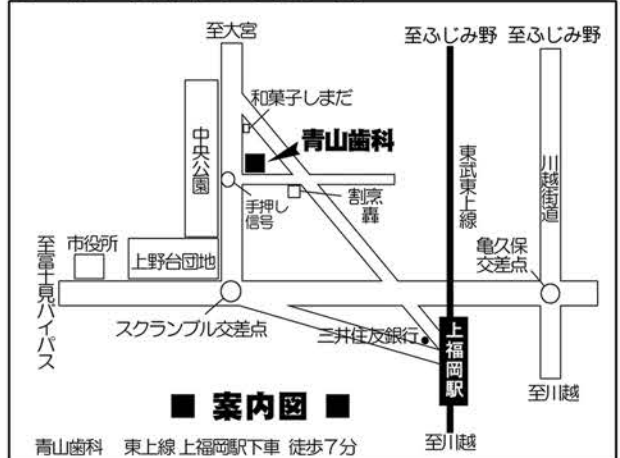
★**ホルダー付きタイプ**…指に巻き付けるのは面倒、外出先で使いたいなど、手軽にできるメリットがあります。糸がピンと張った状態であることを確認し、ゆっくり前後にスライドさせながら歯間に押し込みます。ゆるんでいると清掃効果が落ちるだけでなく、ほつれた糸が抜けなくなる場合があるので注意して下さい。デンタルフロスが苦手という方の中には、過去に使ってみたいけれど糸の繊維が歯

に挟まってなかなか取れず、慌てて抜こうとすればするほど抜けなくなってしまい、結局デンタルフロスを行うことが怖くなってしまいう方もいます。

指に巻き付けるタイプの場合は、片手を離せば抜くことができますし、ホルダー付きのタイプでも、無理せずにハサミでフロスを切って抜きましょう。もちろんハサミを扱う際は、口の中を傷つけないように気をつけましょう。また、デンタルフロスは短すぎると操作が難しく、指に巻き付けるのが困難になります。奥歯の清掃をする場合、最低でも20~30cmは使うようにしましょう。

青山歯科医院

埼玉県ふじみ野市福岡中央 1-2-8
東上線 上福岡駅下車徒歩7分 Tel 049-262-1068



■ 案内図 ■

■ 虫歯にならないための5つの注意事項

1: **歯ブラシは月1回替える**…歯磨きの仕方や頻度、歯ブラシの耐久性にもよりますが、通常1カ月ほど使用していると毛先が広がってくるとブラシとしての機能が失われているので、いくら磨いても意味ありません。

2: **歯磨きは寝る前が重要**…唾液には強い殺菌作用がありますが、就寝中それが抑制されるので口腔内の細菌は爆発的に増殖します。歯を磨くのにもっとも大事なタイミングは寝る前です。何らか理由で1日1回しか歯磨き出来ない場合この時間をおすすめします。

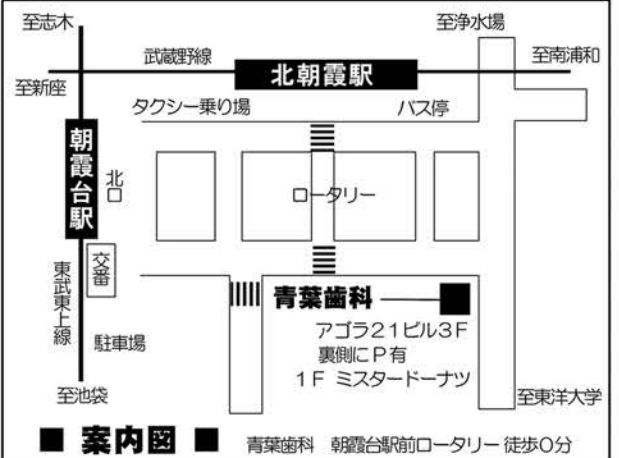
3: **デンタルフロスを使う**…歯ブラシでは、行き届かない部分に使います。

4: **甘い食べ物を控える**…虫歯菌は糖分から酸を作って歯を溶かします。特に歯にくっつき易いものには注意して下さい。

5: **3歳まで大人から虫歯菌をもらわない**自分で気をつけることは無理ですが、母乳か粉ミルクしか食べられない頃に虫歯菌は殆どいません。大人が使った箸などでご飯を食べさせたら菌が移る可能性が高いです。

青葉歯科医院

埼玉県朝霞市浜崎 1-2-10 アゴラ 21ビル 3F
朝霞台駅前 Tel 048-474-8246



■ 案内図 ■ 青葉歯科 朝霞台駅前ロータリー 徒歩0分



❁ **お子さんの虫歯ゼロを目指して!!** ❁
キッズクラブ【GOOD SMILE CLUB】始めました
スタッフまでお気軽にご相談ください