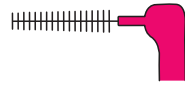


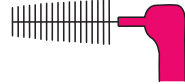
注意事項

● 歯間ブラシはサイズ選びが大切です。

歯と歯の間にスッと抵抗なく挿入でき、きついと感じない程度の大きさを選びましょう。



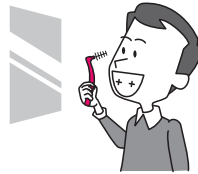
- はじめて使用する場合小さいサイズから試すようにしましょう。
- すき間の広さが異なる場合、数種類の歯間ブラシを使いましょう。



● 歯肉に炎症がある場合、使いはじめに出血することがあります。

これは歯と歯の間に溜まっていたプラークが原因で歯肉に炎症が起き、軽い刺激でも出血しやすくなっているためです。使用時に痛みがなければそのまま使用を続けてください。

- 歯垢を除去することで歯肉の炎症の改善につながります。
- 炎症が改善することで歯肉が引き締まり、すき間が大きくなる場合があります。



● 大きいサイズの歯間ブラシを無理に使う、力を入れすぎる、挿入方向を間違えるなどの誤った使用法は、ブラシやワイヤーで歯や歯肉を傷つける恐れがあります。

- 鏡を見て歯間ブラシの挿入方向を確認し正しく使いましょう。
- 一番小さいサイズでも入れにくい場合はデンタルフロスを使いましょう。



● 使用時に痛みをとまなう場合、また上手く使用できない場合は歯科医院で相談し、適切な処置や指導を受けましょう。



🦷 よい歯シリーズ

歯間ブラシ編

- 歯間ブラシとは
- 歯間ブラシの必要性
- 歯間ブラシの使い方・ポイント
- その他使用する場所
- 注意事項

LION

公益財団法人
ライオン 歯科衛生研究所

お問い合わせ 本部 / 〒111-8644 東京都台東区蔵前1-3-28
TEL03-6739-9000 FAX03-6739-9757
ホームページ: <https://www.lion-dent-health.or.jp/>

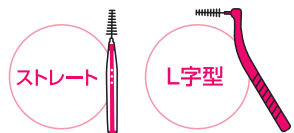


歯間ブラシ……すき間の広い歯と歯の間の清掃に使用します。

歯間ブラシとは



歯間ブラシは、ナイロン毛を金属ワイヤーでねじりつけたブラシをプラスチックのホルダーに取り付けた小さなブラシです。サイズやハンドル形状は各種あり、すき間の広さや使用部位に合わせて使い分けます。



ストレート…………… 前歯で操作しやすい。奥歯に使う時はネック部を曲げると使いやすくなります。

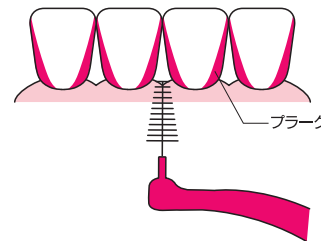
L字型…………… 奥歯で操作しやすい。

〈歯間ブラシを選ぶときの目安〉

	SSS	歯肉炎の予防や、狭い歯間部の歯肉腫脹部位など
	SS	
	S	軽度の歯肉退縮部位や歯列不正部位など
	M	歯肉退縮部位、ブリッジの周辺など
	L	広い歯間空隙、歯根露出部など
	LL	Lタイプでも適応できない広い空隙、孤立歯の周辺など

※SSSが入らない狭い歯間部には4Sがあります。

歯間ブラシの必要性



年齢とともに少しずつ歯肉は退縮して、歯と歯の間にすき間ができてきます。

とくに歯周病にかかっている場合、歯と歯の間に食べ物が歯に挟まりやすくなるなどの症状がみられるようになってきます。

歯と歯の間には歯ブラシの毛先が届きにくく、歯ブラシだけではプラーク(歯垢)を効率よく取り除くことができません。また、歯と歯の間に残ったプラークは、むし歯や歯周病を引き起こしたり、歯石沈着の原因になります。きちんと取り除くことが大切です。

歯間部プラークの除去率

歯ブラシのみ **58%**

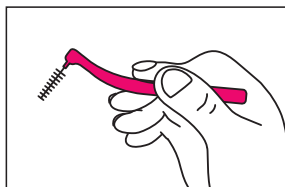
歯ブラシ+歯間ブラシ **95%**

歯と歯の間のプラークは歯ブラシだけでは60%程度しか除去できませんが、歯間ブラシを併用することにより95%のプラークを除去できるようになります。

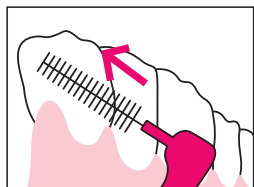
山本他日本歯周病誌1975より引用

歯間ブラシの使い方・ポイント

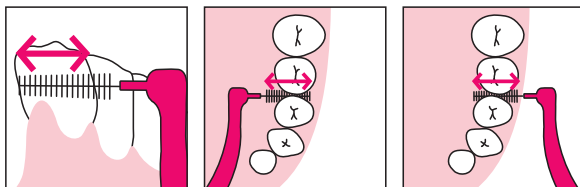
① 必ず鏡を見ながら使しましょう。鉛筆を持つように持つと、操作しやすいです。



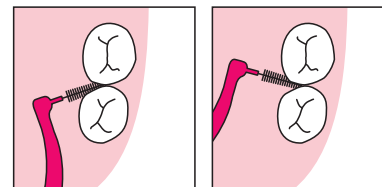
② 歯肉を傷つけないように、ゆっくりと斜めに挿入します。



③ 歯間ブラシを水平にして、歯面に沿わせて前後に2~3回動かして清掃します。
*奥歯は内側からと外側からの両方から使うと効果的です。

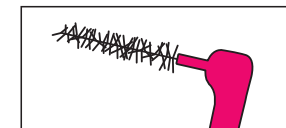


④ 歯間ブラシを隣りあった前後の歯に沿わせて軽く当て清掃します。



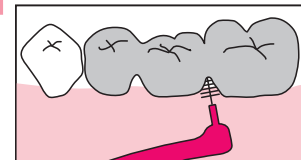
*使用後は流水でよくよごれを落とし、風通しの良い所で保管しましょう。

*歯間ブラシの毛が乱れたら取り替えましょう。



その他使用する場所

■ブリッジの下



■歯が抜けたままになっている所



1日1回は歯間ブラシを使いましょう