



## 歯を守るためのセルフケア

皆さん、お家でのセルフケアは何を使って歯磨きをされていますか？  
歯ブラシだけでセルフケア終わっていませんか？

虫歯や歯周病、口臭をはじめとした口腔疾患を予防するためには**バイオフィルム(微生物の集合体)**を除去するブラークコントロールが重要である。PMTICにより大部分が除去できるが、それに加えて継続して行う日常のセルフケアが重要になります。

**PMTIC**(プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング)・・・**歯科医院にて専用器具を用いて行う歯の清掃のこと。**

今では、セルフケアを行う道具として、歯ブラシをはじめとし現在では、様々な口腔清掃器具が売られています。

人によって歯並び、歯磨きの方法はさまざまであり、綺麗に磨いたつもりであっても、どうしても磨き残しが出てきます。磨き残しの**歯垢(細菌の塊)**が歯周病の主な原因とされていますが、

とりわけ歯間部には歯垢が残りやすいです。

通常使用する歯ブラシでは歯間部は約6割程度しか落とせないとされています。

そのため日常のセルフケアでは歯間部清掃用具であるフロスやタフトブラシ、歯間ブラシなどの併用が大切なのです

### 清掃用具①・・・フロス

・歯間清掃のための用具。たくさん細かい繊維が集まって一本になっている為虫歯になりやすい歯と歯が接しているコンタクトポイントに付着した歯垢や歯肉溝の歯垢を効果的に除去することができる。

☆デンタルフロスによる歯間清掃により、歯ブラシだけの場合と比べて歯間部の歯垢除去効果がおよそ40%高まると言われています。

### ☆フロスの種類

①糸を巻きつけて使う糸巻きタイプ(ワックスタイプ・ノーワックスタイプ) ↓ワックスタイプは歯間に入りやすく使いやすい。

②ホルダーに糸が張られているホルダータイプ ↓初めて使う方、慣れない方はこちらの方が使用しやすいかもしれません。

### 清掃用具②・・・歯間ブラシ

歯間ブラシは形・素材や毛先の大きさ、さまざまな種類があります。

### ☆歯間ブラシの種類

①歯の歯間にあったサイズを選ぶ(4s~L)

・sss ↓健康で引きしまっている歯茎

・sss ↓繊維性の食べ物が詰まる

・ss ↓食べたら詰まる

・s ↓食べ物の塊が詰まる

・M ↓見た目に隙間が空いている

・L ↓隙間が黒く影ができるほど大きい

・LL ↓隙間が黒く影ができるほど大きい

### ②形

・I字型 ↓前歯を中心として磨きたい方

・L字型 ↓奥歯を中心として磨きたい方

☆前歯も奥歯も使用したい方はL字型を選びましょう。

清掃用具③・・・**ワンタフトブラシ**(歯ブラシの先が小さくまとまった一本の歯ブラシのこと)・・・磨きにくい・汚れの取りにくい部分を磨くのに最適!!!

### 《活用法》

- ①歯と歯茎の境目を磨く
- ②奥歯
- ③親知らずの周辺
- ④ブリッジ部分
- ⑤上の前歯の裏側
- ⑥噛み合わせ部分(細かい溝の所)
- ⑦矯正装置の周り
- ⑧歯並びの悪い部分

通常の歯ブラシで磨きにくい部位は汚れが残りやすい為、ワンタフトブラシを使う事で、虫歯になりやすい部位の汚れを効率よく取り除く事が出来ます。

