

あなたは補助清掃用具を使いますか？

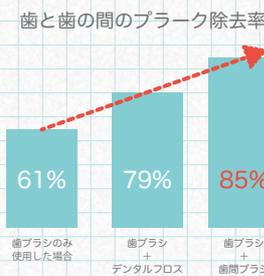
皆さんは毎日歯磨きを行っていると思いますが何を使得て歯を磨いていますか？ハブラシはもろろの事でしょうがその他に【補助清掃用具】は使っているでしょうか。そもそも補助清掃用具とは何？と思われる方は少なくはないと思います。補助清掃用具とはハブラシ以外の清掃用具全般の事をさします。

例えば、歯間ブラシ・デンタルフロス・タフトブラシ・舌ブラシなどです。では何故ハブラシ以外に【補助清掃用具】が存在するのでしょうか？特にデンタルフロスと歯間ブラシに着目してみます。



歯磨きの時に、ハブラシ一本だけで歯を磨くと歯と歯の間のプラーク（歯垢）は約61%しか除去できません。ではハブラシのほかに補助清掃用具も一緒に使ってみましょう。

歯ブラシだけではお口の中は綺麗にならない？



するとデンタルフロスの場合、約79%、歯間ブラシの場合は約85%!!歯と歯の間のプラーク（歯垢）が除去

できるようになりまし。た。（日本歯科保存学雑誌 2005 年版のデータを参照）つまりハブラシは歯の表面のプラークを除去するには最適ですが歯と歯の間のプラークまでは完璧に除去することが出来ないのです。なので補助清掃用具が必要になってきます。しかし、補助清掃用具を使用する時に気を付けなければいけないことがあります。

【デンタルフロスの場合】デンタルフロスにはホルダー付きタイプと糸巻きタイプがあります。どちらも気を付ける事は歯と歯の間に一気に入れようとしない事です。一気に入れてしまうと歯茎を傷つけてしまいますので前後にゆっくりスライドさせながらプラークを取り除きましょう。

【歯間ブラシの場合】歯間ブラシはサイズが数種類ありますのでご自身にあったサイズを使用しないと歯茎を傷つけ、歯茎が下がってしまう可能性があります。サイズがわからない方は歯科医師や歯科衛生士にお聞きください。最後にここで紹介できなかったタフトブラシや舌ブラシ、粘膜ブラシ等もハブラシで落とすことが難しい部分のプラーク等を除去することが出来ます。プラークは虫歯だけでなく歯周病を進行させてしまいますので、毎日の歯磨きで出来るだけ磨き残しが少なくなる為に補助清掃用具を使用していきたいです。

歯医者に行きたくても通院が困難な方へ

ACT デンタルではご自宅への直接往診もしておりますので、お気軽にご相談ください。

ご自宅が博多の方は ACT デンタル博多 092-645-2618
ご自宅が小倉の方は ACT デンタル小倉 093-383-7222

スタッフ編集後記

5月になりそろそろジメジメとした梅雨が近づいてまいりました。4月は僕のターニングポイントになった月になりましたが、その余波があるのか5月も忙しい感じがします。4月14日の熊本地震の時に僕はいかにババになりました。出産にもしっかりと立会いましたが、やはり女性はすごいと思うことばかりでした。出産時には嫁の血圧が上昇しかなり危険な状態になっていましたので、赤ちゃんをスポンジみたいなもので引っ張り出していました。無事には生まれましたが呼吸が弱いのが保育器に入り、抱くことも出来ず1日中保育器を見ていました。父親になり心境はまだ変わらない状態ですが、少しずつ成長していく娘を楽しみに見守り徐々に父親になっていこうと思います。

ACT デンタルセミナーレポート



4月はイーエヌ大塚製薬株式会社、雪印ビーンスターク株式会社共催、医療従事者向け口腔ケアセミナー in 宮崎に行ってきました。神奈川歯科大学の岩淵博史先生と二部構成で私は現場で多い Q&A、悩み解決についてお話しさせて頂きました。生憎の雨にもかかわらず180名と参加者は多く、宮崎の方の学ぶ姿勢を感じました。現場で多い症例のひとつに「カンジダ症」がありますが、岩淵先生の講演でのリフレケアHを静菌的に使用するという方法に強く共感し、現場で活かして頂きたいと思いました。粘膜の状態だと白いイメージが強いカンジダ症ですが、粘膜が赤いという所見も多く、悪化しないように早急に対応していく事が重要であると感じました。乾燥のないお口づくりは最も重要であると再認識し、それを今後も皆様にお伝えしていきたいと思ひます。

※セミナーのお申し込みはこちらから→→→<http://www.act-dc.jp>