



# リキタケDC通信



2023年  
1月

日本歯科医師会 生涯研修認定医 包括診療 24年 池袋の街歯医者

## 歯ブラシのみより効果的！歯間ブラシの使い方

歯間ブラシは、歯ブラシだけでは取りきれない歯と歯茎の間の汚れを除去するととても便利なものです。歯と歯の隙間は歯ブラシだけでは磨き残しが多く、むし歯や歯周病を招きやすい場所ですので歯間ブラシやフロスを使ってお口の健康を守りましょう。

### ◆ 歯ブラシとの併用でプラーク(歯垢)除去率がアップ

歯ブラシだけでは歯の表面は磨けていても、歯と歯の間に歯垢が残り十分に落としきれず、磨き残した歯垢が原因で口臭が出たり虫歯になったり、歯茎が腫れる歯肉炎、歯周病になってしまいます。そのため、歯ブラシと併用する歯間ブラシやデンタルフロスが勧められます。



### ◆ 歯間ブラシとデンタルフロスの違い

歯間ブラシは、歯と歯の間に三角形のすき間のある方(歯ぐきがやや下がり気味の方)や、ブリッジが入っている方に向いています。一方、デンタルフロスは歯ブラシの届きにくい歯と歯の間で、かつ歯間ブラシが入りにくい程度にすき間が狭い方におすすめです。

### ◆ 歯肉の状態や部位に合わせたサイズ選びが大切

歯間ブラシはLタイプやIタイプがあり、前歯や奥歯で使い方が異なります。歯間ブラシで効率よく汚れを落とすためには、まずはサイズ選びが大切です。歯の隙間に合ったサイズの歯間ブラシを使うことで効率よく汚れを落とすことができます。



### お口の健康レシピ

カミカミレシピより

さつまいも入りポンデケーキ

【材料(12個分)】【分量】

さつまいも・・・2cm厚さ輪切り(50g)  
砂糖・・・・・・・・小さじ1

-材料A-

白玉粉・・・・・・・・65g  
粉チーズ・・・・・・・・20g  
牛乳・・・・・・・・大さじ4  
塩・・・・・・・・少々



- (1) さつまいもは皮をむき、5ミリ角に切る。鍋にさつまいもとひたひたの水、砂糖を入れ、かためにゆでて、水気をきる。
- (2) ボウルに材料Aを混ぜ合わせ、油大さじ1/2を加え、耳たぶくらいの軟らかさになるまで練る。水分が足りなければ、分量外の牛乳を加える。
- (3) (2)に(1)を混ぜ、12個に分けて丸める。
- (4) オーブントースターを温めておき、アルミホイルを敷いた受け皿に(3)を並べて10分程度焼く。途中、焦げそうになったら、アルミホイルをかぶせる。



スタッフの励みと振り返りになりますので、リキタケ歯科へのコメントをお願いします。



院長 歯学博士 力武康次  
九州大学歯学部卒  
東京医科歯科大学大学院修了

### 歯間ブラシが必要な方

#### ✓ 歯に被せ物が入っている方

被せ物の間には、どうしても細かい隙間ができてしまいがちです。その部分に汚れが溜まりやすくなるため、歯間ブラシでお掃除をすることで被せ物を清潔に保つことが必要です。

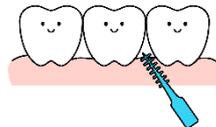


#### ✓ ブリッジが入っている方

ブリッジ周辺には食べかすや歯垢が溜まりやすく、歯ブラシだけではなかなか取れません。その状態が長時間続くと口腔内で腐敗して口臭の原因となり、被せものの境目から虫歯になる可能性もあります。

#### ✓ 歯と歯の間の隙間が開いている方

加齢や歯周病によって歯茎が下がると、歯と歯の間に隙間ができます。隙間が空くと、それだけ歯垢も多く溜まりますので、歯間ブラシを使用して磨いた方が効果的に歯垢を取り除くことができます。



### 歯間ブラシの使用頻度

ベストは、毎回の歯磨きの時(歯を磨く前に使用することで習慣化されやすいです)。

特に夜寝ている間が細菌が繁殖しやすいので、寝る前の歯磨き時には行いましょう



 **リキタケ歯科医院**

池袋駅西武口・東口から徒歩1分

03-3980-4618 お気軽にお問合せ下さい



QRコードからHPをご覧下さい