

はやした歯科新聞

12 Dec

<http://www.hayashita.jp/>



歯間ブラシ



○歯間ブラシとは○

歯間ブラシは試験管ブラシのように針金の周囲に丸く毛が植えられ、歯と歯の間の隙間などをみがくためのものです。隙間の大きさに合わせて毛の部分の太さ（直径）が異なり（SSS, SS, S, M, L, LL など）、そして形も数種類あります。また持つ部分の形もメーカーによって工夫され、持ちやすく、動かしやすいデザインとなっています。

ブラシの大きさを
選ぼう！



○使い方○

歯と歯の間、または被せたものやブリッジの間に隙間を見つけたら、歯間ブラシの出番です。軽く毛の抵抗を感じながら、反対側に先が通り抜けるデザインの物を選びます。歯間ブラシが入らない隙間に無理に入れてはいけません。また抵抗がなく、“スカスカ”である場合も清掃効果が上がりません。

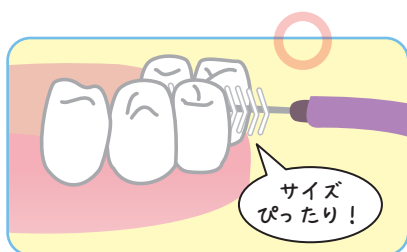
歯間ブラシを歯と歯の間に通したら、ただ真ん中を通すのではなく、手前の歯の表面に少し毛先を押しつけ歯の表面に沿わせて 10 回くらい前後に動かします。次に角度を変えて、奥の歯の表面に沿わせる形で同じように動かし、その隙間が終わったら次の隙間へ移ります。このとき、サイズが合わない場合は、適切な太さに変えます。

歯間ブラシをはじめて使うと、通したところから出血し、不安になる方がいらっしゃいます。この多くの原因は今までその場所が磨けていなくて歯ぐきが腫れ、傷つきやすくなっていることが考えられます。痛みが強いのに無理に使うことは避けるべきですが、少し出血が出る程度でしたら、その場所を覚えておいて、何度も優しくみがきましょう。数日すると、多くの場合は歯ぐきが引き締まって出血しなくなります。

歯ぐきが引き締まるということは、歯と歯の間の隙間が少し広がることでもあります。それにより、使用している歯間ブラシのサイズが合わなくなる場合もあるので、その場合は、少し太いものに取り替えてください。

このように歯間ブラシは、使用する場所の状態によりいくつかのサイズを使い分ける必要があります。使用法を間違えるとワイヤーで歯を削ったり、歯ぐきを傷つけます。

クリスマス！！



スカスカは
ダメ

太すぎも
ダメ

一般歯科、予防歯科、口腔外科、インプラント、審美歯科、ホワイトニング

はやした歯科医院

〒854-0043 長崎県諫早市立石町22番8号

TEL&FAX: 0957-32-8181

