



補助清掃用具

歯周病予防のため、6か月に一度は歯科医院でクリーニングをしましょう。

歯周病は全身の病気と深い関わりがあるといわれています。日本歯周病学会にご協力をいただき、歯周病についてのお話をうかがえます。第19回は「補助清掃用具」です。

はじめに

補助(的)清掃用具は、歯ブラシ(電動歯ブラシ含む)で除去できないプラーク、もしくは歯ブラシでは除去困難な部位のプラークを、より効果的に除去する清掃用具です。歯周病の予防・治療に不可欠なブラークコントロールでは重要な役割を果たしています。補助清掃用具は大きく分類するとデンタルフロス(糸ようじ)、歯間ブラシ、タフトブラシ、口腔洗浄器などがあります。

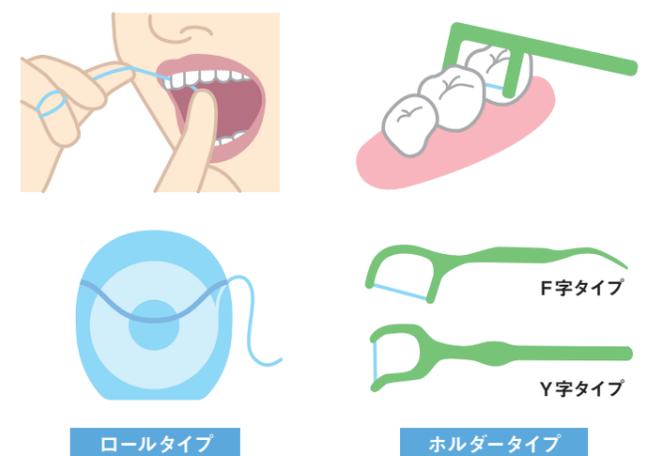
◆デンタルフロス

デンタルフロス(図1)は絹や合成繊維の糸を用いて歯の隣接面のプラークを除去します。糸表面をワックス加工したもの(ワックス付き)と、ワックス無加工(ワックスなし)があり、それぞれ用途が異なります。

ワックス付きは直径が大きくなりますが滑りが良く、初心者でも歯間部に通しやすいためメリットがあります。一方、ワックスなしは狭い歯間部に適応できませんが、滑りが悪く初心者では操作し難いことがあります。フロスで歯肉を傷つけないように歯と歯の接触点をゆっくり通過させ、3回程度上下に動かして歯面を清掃します。

デンタルフロスには糸単体のフロスおよび糸が専用ホルダーに予め装着済みのフロスがあり、後者では前歯部用(F字タイプ)、臼歯部用(Y字タイプ)もあります。ホルダー付きは操作性に優れますが、糸単体よりは高値です。

図1 デンタルフロス

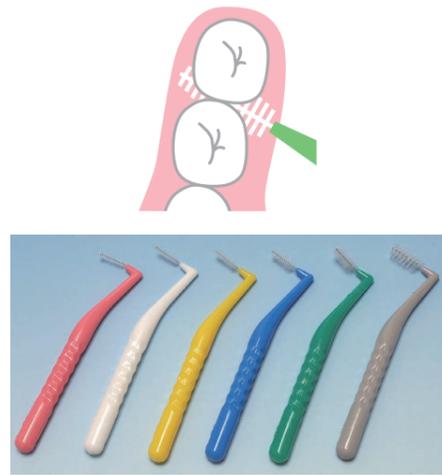


◆歯間ブラシ

歯間ブラシはナイロン製やシリコンゴム製の細かい毛で構成され、デンタルフロスと比較して広く拡大した歯間部を、より効果的に清掃することが可能です。歯ブラシと歯間ブラシをうまく併用することで歯間部のプラークの95%程度が除去可能との報告もあります。

歯間部のスペースに適合するよう、歯間ブラシにはいろいろなサイズが用意されています(図2)。適切なサイズの歯間ブラシを使用することが最も重要です。歯間部のスペースは部位によって異なるので、定期的に通院している歯科医院で具体的

図2 歯間ブラシ



なアドバースを受けることをお勧めします。プラークの除去効率はナイロン製がゴム製と比較して優れているのに対し、ゴム製歯間ブラシは使用時に歯肉の擦過傷や痛みが生じることが少ないメリットがあります。

◆タフトブラシ

タフトブラシ(図3)は毛先が一つの束となっており、小児期の狭い歯列や智歯(親知らず)など通常の歯ブラシが届かない部分、矯正器具が歯に装着され清掃困難である場合、歯周病や加齢で歯並びや歯肉の形態が変化した部分の清掃に適しています。タフトブラシには毛先や持ち手の部分に複数の種類があります。適切な種類のタフトブラシを選択し歯ブラシと併用した場合、プラーク除去が歯ブラシ単体での清掃時と比較して倍以上の効果があると報告されています。

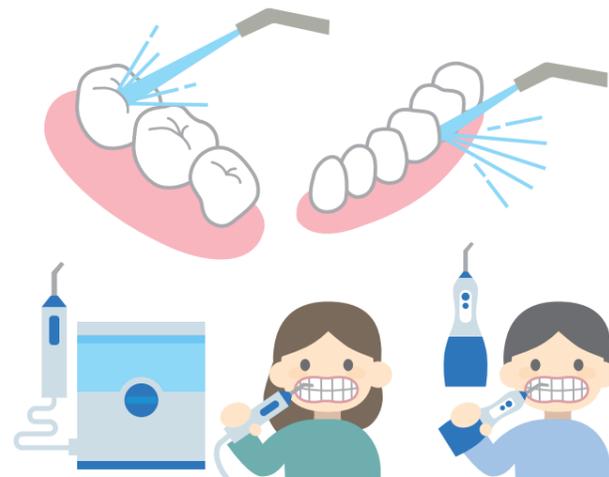
図3 タフトブラシ



◆口腔洗浄器

口腔洗浄器(図4)は歯周ポケット内や、歯並び不整によって他の器具が到達できない部位、また矯正装置を装着しフロスが通過できない部位等を高圧水流による洗浄が可能です。ただし強すぎる水圧で洗浄した場合には歯肉に痛みが生じる場合があります。歯の表面に強固に付着したプラークは口腔洗浄器で完全に除去できません。あくまで通常の歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシ使用後の補助清掃用具とすべきです。

図4 口腔洗浄器



まとめ

歯間部隣接面プラークは通常の歯ブラシ単体のみでは43~52%程度しか除去できないとの報告があります。補助清掃用具は、それを補う意味で歯周病予防・治療の口腔内セルフケアにおいて極めて大きな役割を果たしていますので、今後、日常的に有効活用することをみなさまにお勧めします。

今回は「歯磨剤・洗口液」です。