



沖歯科医院便り



発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144(72)8558 ☎0800(800)8545

<http://www.oki-dentalclinic.com/> 《ホームページリニューアルしました》

《歯間ブラシはプラーク除去に効果的》

歯ブラシで歯を磨くときにあわせて使いたいののが、歯間ブラシです。歯間ブラシは、歯と歯のすき間やブリッジの下、部分入れ歯のバネの部分など、歯ブラシだけでは取りきれない汚れを取り除くのにとても便利です。歯と歯の間にすき間が空いていると、そこに細菌のかたまりのプラーク（歯垢）が溜まりやすくなり、このプラークを放置しておくと歯茎が炎症を起こし、膿が溜まったり出血が起こりやすくなったり、さらに悪化すると歯を支える骨である歯槽骨（しそうこつ）が侵され、歯が抜け落ちてしまうこともあります。プラークは毎日の歯磨きだけではなかなか取り除けないため、歯間ブラシやデンタルフロスの使用が有効となってきます。歯間ブラシを正しく使用することで、歯間のプラークは8割～9割除去できるといわれていますので、上手に活用し虫歯や歯周病を予防しましょう。

* 歯間ブラシの使い方

歯の表面方向から歯茎に沿わせて歯間ブラシを入れ、前後に出し入れするようにゆっくり動かします。さらに、歯の裏側からも同じように挿入して動かします。使用後は、よく水洗いして乾燥させれば繰り返し使えますが、毛が減ってぼろぼろになったり、ワイヤーが曲がってきたりしたら取り替えましょう。

* 歯間ブラシを使用する際の注意点

歯間ブラシは、歯や歯茎の状態、使用する歯の位置などによって適切なものが変わってきます。適切なサイズや形状の歯間ブラシを正しく使用しなければ、かえって歯のすき間を広げてしまったり、歯や歯茎を傷つけたりしてしまいます。歯間ブラシを使用する際は、一度かかりつけの歯科医院を受診して歯や歯茎の状態を診てもらい、適切なサイズと使い方を教えてもらいましょう。



ポイント? “歯とお口”のトリビア

ギネスに載った! 歯にまつわるいろんな世界一

今回は、歯に関係するさまざまな“世界一”をご紹介します。まず、皆さんもご存知の^{しゆうびょう}歯周病は、「**世界で最も患者数の多い感染症**」として、ギネス記録に認定されています。感染しないほうが難しいため、重症化しないように日々のケアや定期検診が大切です。次に紹介するのは、「**世界で最も大きな歯**」が生えたとしてギネス登録された、カナダ・オンタリオ州在住のマークくん（当時9歳）。その大きさは**縦2.28センチ×横1.2センチ!** 残念ながらこの巨大な歯は他の歯の成長を妨げるため抜歯されてしまいましたが、世界一の称号にマークくんは大喜びだったそうです。他にも、**歯みがき粉を2037本集めた**アメリカ人男性、**歯ブラシを1320本集めた**ロシア人男性がギネスに登録されているそうです。世界にはすごい記録があるものですね!

