

歯間ブラシと共にフロスの使用を

私たち歯科医院は患者さんに生涯にわたって自分の歯で食事や会話を楽しめる生活をサポートしたいと考え、歯科医療に取り組んでいます。

歯磨き指導をする際には、歯間ブラシと共にデンタルフロス（糸ようじ）を使用することの大切さを伝えています。

むし歯でも、歯周病でも、歯と歯の間（隣接面）、特に奥歯の間はリスクが高い部位です。フロスを正しく使用することで、隣接面のプラーク 80% を効率的に除去できます。また、フロスは歯周ポケット内 2.0～3.5mm まで入れることができ、歯ぐきの中のプラークを除去することができます。

フロスを通した時に、糸が毛羽立ちやすい所があれば、むし歯になっているかもしれませんので注意してください。フロスにも種類があり、糸だけのもの、ホルダーに糸が付いたもの、糸の中心にスポンジが付いたものなど豊富です。

ぜひ歯ブラシに加え、毎日のフロスを習慣にして、むし歯や歯周病のリスクを減らしましょう。

医療法人 健志会 総院長／理事長 南清和