

# Under 20

vol.7

## 「フロスを使おう！」



ひるま矯正歯科歯科医師  
布田花子

生涯を通して健康な口腔内環境を維持するために、ひるま矯正歯科では『Under 20: 20歳までの口腔内を徹底して管理し、むし歯・歯周病のリスクを低下させ維持する事が将来的な口腔内の健康に有利に働く』ことに注目し、取り組みを進めています。

大人から子どもまで  
みんなに必要な「フロス」

歯磨きの必需品と言え、歯ブラシが挙げられますが、歯ブラシの毛先が届かない歯と歯の間をきれいにするために「フロス（デンタルフロス）」が活躍します。フロスは、歯の側面についてプラーク（細菌の塊）や食べかすを除去し、清掃するための細い糸のことです。フロスは特別な人だけが使うものではなく、大人から子どもまでみんなに必要な歯磨きグッズです。歯ブラシでブラッシングするだけではプラークの50〜70%程度までしか除去できないといわれていて、フロスを

仕上げ磨きにもフロス

では、実際にフロスを使い始めるのはいつごろからかという乳歯の奥歯が生えてきたくらいから（1歳4カ月前後）。通常、乳歯の歯並びは隣同士の歯と歯の間に空隙のある歯並び（空隙歯列）ですが、近年は顎の大きさが小さいお子さんも多く、そうすると歯と歯

の間も隙間なくきっちり生えていたり、場合によってはスペース不足に伴い歯と歯が重なり合うように生えてくること（叢生）もあります。そうすると、お母さんが行う仕上げ磨きも、歯ブラシだけでなくフロスも使って、歯ブラシの行き届かない汚れのたまりやすい部分をきれいにすることが大切です。特に、前歯よりも奥歯は隙間なくきっちりくっついて並ぶので、むし歯の好発部位にもなります。

フロスを使うと出血する？

フロスを使うと、歯と歯の間に隙間が開きやすくなるのではないかと心配される方もいますが、そのようなことはありません。また、フロスを使い始めてすぐの時期に歯肉から出血があり心配される方もいます。出血がある部分はそれまでプラークが存在したことにより歯肉に炎症が起きているサインです。無理に歯肉にフロスが当たったりしていなければ、きちんとフロスでの清掃を続けることで出血も収まっていくでしょう。フロスを使う際は、歯肉を傷つけないように歯に沿わせるようにゆっくり丁寧に

### 〈治療〉から〈予防〉へ、溢れる歯科情報を整理しましょう！

最近、むし歯や歯周病で歯を失う事によって全身に大きな影響を及ぼす事が広く知られる様になりテレビやインターネットなどで歯科に関する特集を見かける機会も多くなりました。しかしその多くは「むし歯と歯周病はとても怖い病気で放っておくとこんなに大変な事になってしまう、でも最新の歯科治療ではこんなにきれいな人工の歯を作れる、簡単に治せる、だから定期的に歯科医院でむし歯や歯周病のチェックをしてもらい早めにむし歯や歯周病を発見して治療してもらいましょう」という内容が多いと感じています。このような内容では病気を治療する事に視聴者の意識は集中してしまいます。現在の歯科は以前に比べて非常に進歩していますが、治療した歯や人工の歯はどんなに進歩した治療技術を駆使しても持って生まれた天然の健全な歯にはかないません。だから本来であれば、むし歯や歯周病になってからの治療に目を向けるのではなく、健全な歯を維持し、より健康になる予防に目を向けなくてはなりません。

では、予防に向けた歯科医療と言うのはどのようなものでしょうか？ 歯を失う2大疾患であるむし歯と歯周病は、その原因が細菌、唾液、全身疾患、生活習慣などの多岐にわたる因子が複雑に影響し発症するもの、この原因をすべて

除去する事が出来ない事から、病因リスクの検査をして、適切なリスクコントロールを家庭と歯科医院で分担して行い、リスクが減少した状態を維持して疾患の発症を予防し健康を維持する事、それでもリスクを低い状態で維持できず疾患が発生してしまった場合に初めて治療として介入する事で治療の範囲を最小限にする事、治療を行ったとしてもその後のリスクコントロールを徹底する事で疾患の再発を防ぎ治療の範囲や回数を少なくする事、これが**予防**を第1に考える歯科医療なのです。

歯が健康な状態で維持されているあまり変化のない**予防**された歯の価値をテレビ等で伝える事は、ぼろぼろになった歯が**治療**によりきれいな人工の白い歯で修復された画像に比べてインパクトは少なく視聴者数を増やす事は難しいため**予防**に関する特集が今後増えていく事は難しいでしょう。ぜひ皆さんが歯科の特集を見る際には惑わされないようにしていただければと思います。そして、一見すると**予防**に関する情報に見えて実は**治療**に誘導する情報も増えていきます。私たちはホームページや『ひるまだより』を通して科学的な根拠のある正しい情報を提供し、皆さんが混乱しない様な手助けをする努力を続けなければならないと思っています。

動かします。歯と歯の間の隙間の状態や歯並びによってもフロスの入り方は異なり、コツをつかんで慣れるまではチカラ加減が難しいかもしれません。フロスの使い方がわからなかったり、保護者の方が行う場合は、

メインテナンスの際に担当衛生士にご相談下さい。

ブラッシング+フロッシング+フッ素が効果的！

毎日の歯磨きで（特に就寝前）、歯ブラシでのブラッシングの後に、歯と歯の間をフロスでフロッシングし、仕上げにフッ素ジェルを使用やフッ素洗口を行うことはむし歯、歯周病の予防には非常に効果的です。今日からフロスも習慣にしていきたいでしょう。

ヒルマヤスアキのホットとひと息

