

# フロス始めませんか！

「良く磨くこと」と  
「良く磨けなくて」  
とは違うの？

四角い部屋を丸く掃いていれば、どんなに一生懸命に掃いても隅この汚れはそのままです。これを口中に当てはめると、歯ブラシが届かない隅隅このところがあります。それは、歯と歯の間。こは、鏡を見ても見えませんが、舌で触ることもできませんから自分で気づくことはほとんどできません。歯と歯の間（歯間）が攻略のポイント。わが国ではまだまだ普及していない

### 歯と歯の間のお手入れ

来院した患者さんに、いつも自宅ですべての通りに歯を磨いてもらいます。その後、私達が歯と歯の間にデンタルフロス（以下フロスと略）を入れ、ブラーク（歯垢）を掻き出します。こうすることをフロッシングといいますが、今までフロスをしたことのない方の場合、フロスに黄色のネバネバしたブラークがついてきて、多くの場合歯ぐきから出血してきま

病はこの細菌が原因の感染症です（写真1）。  
**歯ブラシだけではとれません**  
歯には不潔域（ブラークがたまる場所）が3カ所あり、ここは当然、むし歯になりやすい部分です。①溝の部分、②歯ぐきとの境目、③歯と歯の間です。この中で①と②の汚れは上手に歯ブラシをすると取り除くことができますが、③は歯ブラシが届きにくい、届かない部分なので、むし歯と歯周病のリスクがとて高い部分です。ですから③には歯ブラシ以外の清掃用具を使うことが必要なのです。この道具の代表選手がフロスと

### ブラークの正体

ブラークの正体とその危険性を理解してもらうのに、「ブラークは、台所やお風呂場の排水口にできるヌルヌルと同じですよ」と説明しています。ブラークは細菌の塊で、むし歯や歯周

図1 わが国における歯ブラシとフロスの使用状況



写真1  
ブラーク（歯垢）は細菌の塊。歯の表面から採取した黄色のネバネバを電子顕微鏡で観察したところ。紐状や球状のさまざまな形をした細菌が凝集していることがわかる。これがむし歯や歯周病の原因。

歯間ブラシです。フロスはみなさんから「糸ようじ」として知られているようです。  
フロスはたかが糸、されどブラーク除去効果は抜群

フロスと歯間ブラシを比べてみると、ブラーク除去効果が高いのはフロスであることがわかります（図2）。フロスは歯ぐきの中に入れることができるので、深いところからブラークを

### 効果は科学的に証明されています

フロスは歯と歯の間に通してチヨコチヨコ動かしてOKと思

掻き出す優れたものです。たかさんの種類（写真2）がありますが、私達が実験したところブラーク除去効果に大きな違いは認められませんでした。どんなフロスを使うかより、どのようにフロスを使いこなすかの方がはるかに重要です。

われがちですが、これでは効果はありません。歯科医院で指導を受けるなどして正しく使えば、歯ぐきの炎症が治り、むし歯のリスクも減らせます。歯ブラシとフロスを合わせてした人には、むし歯菌や歯周病菌も少ないのです。歯並びが悪かったり、詰め物や被せもの、ブリッジやインプラントが入っている方は、不潔域が増大するので必須アイテムです。

### 子供のうちからフロス

乳歯が生えた時点でフロッシング開始です。この場合ホルダー付きが便利です。フロスは指に巻いて使うのが普通ですが、少しスキルを要します。どうしても上手に使えない方や、お母さんが子供の歯磨きをする際にはホルダー付きフロスを勧めたいです（写真3）。  
インターネットで検索するとフロスの使い方が動画を含めわかり

図2  
A～Dは大臼歯の模型です。歯と歯の間に位置する面に人工のブラーク（赤色）が付着しています。歯ブラシだけ（A）では4割ちかくのブラークが除去できません。フロス（C、D）は歯ぐきの中からブラークを除去するので歯間ブラシ（B）よりブラーク除去効果が高いことがわかります。フロスのブラーク除去効果は手巻きとホルダー付で同等です。

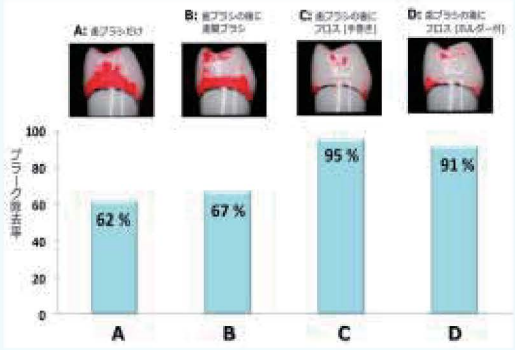


写真2 色も形も様々なフロスの外観。



写真3 指巻きより簡単にフロッシングできるホルダー付きフロス。



**日本 歯科医師連盟**  
JAPAN DENTAL FEDERATION  
〒102-0073 東京都千代田区九段北 4-1-20  
TEL.03-3262-8644 / FAX.03-3263-0345  
ホームページ <http://www.jdpf.jp/>

やすく解説されています。  
1日1回、歯ブラシに加えて歯と歯の間のお掃除を習慣づけ、フッ素入り歯磨き剤をたつぷり使い、歯の健康長寿を目指しましょう。  
監修 桃井保子  
（鶴見大学歯学部保存修復学講座教授）  
大塚良子（同講座大学院）