

## 特集

# 目指せ！磨き残しゼロ！！（フロス編）

皆さん、毎日歯磨きをされていると思いますが、**歯ブラシだけでは60%程度**しかプラーク（歯垢）を除去できていないことはご存知でしょうか？歯と歯の間はプラークが残りやすく、虫歯や歯周病が発生しやすい場所です。歯ブラシと併せてフロスや歯間ブラシを使うことで**90%近く**のプラークを取り除くことができますといわれています。効率よくお手入れするためにも、普段の歯磨きにフロスや歯間ブラシなどの清掃補助グッズをぜひ取り入れましょう。

## 歯と歯の間のお掃除にはフロスを使いましょう！

右図をご覧ください。赤い印は磨き残しがよく見られる場所です。フロスは歯と歯の間の清掃に大変活躍します。フロスにはいくつか種類がありますので使いやすい物を選びいただければと思います。

フロスで清掃可能



歯ブラシを上手に使うことで清掃可能

歯と歯肉の境目

歯ブラシを上手に使うことで清掃可能

## ご自分に合うフロスを選びましょう

### ホルダータイプ



操作が簡単なので初めての方やお子様も使いやすいフロスです。下の前歯や奥歯の清掃に向いています。

- ・丈夫でもちやすいY字ホルダー
- ・ナイロンフロスよりも耐久性に優れたテクミロン<sup>TM</sup>フロス。
- ・洗って何度か使えます。

### こんな方にオススメ

- ・フロスが苦手な方
- ・手軽にフロスをしたい方
- ・お子様にフロスの習慣を身につけさせたい方
- ・奥歯の歯間の清掃が苦手な方

### ブリッジ特化タイプ

当院 取扱商品



糸通し、スポンジ状フロス、やわらかなナイロン製フロスの3つが1つになった多機能フロス

ブリッジや矯正装置のクリーニング、ブラッシングに有効に作用します。

### こんな方にオススメ

- ・ブリッジを装着されている方
- ・歯間が広い方

### 糸まきタイプ

当院 取扱商品

必要な長さを切り取り、指に巻き付けて使用します。お口の中全体のお掃除に向いていますが慣れるまでは操作が難しく感じるかもしれません。ワックスの有無で数タイプあります。

ワックス加工・・・歯間に入りやすくするように繊維の滑りを良くしたもの  
ノンワックス・・・ワックス加工がなく歯間にフィット、頑固な歯垢を取りたい方にもおすすめ  
エクスパンドタイプ・・・唾液や摩擦でスポンジのように膨らみ、汚れをしっかり取り除きます



### 【REACH・ワックスタイプ】

ワックスタイプなので歯間に入りやすくフロス初心者の方にも使いやすい

### 【フロアフロス・エクスパンドタイプ】

水分を含むとフワッと広がり 384 本もの細かな繊維が汚れを絡め取ります。



当院 取扱商品

### 【フロス使用時の注意点 その1】

歯と歯の接しているところを通す時は少しきつい感じがします。勢いよく挿入すると歯肉を傷つけるので注意しましょう。

### 【注意点その2】

隣り合った前の歯と奥の歯の両方の面を同じように清掃します。別の歯間部に使う時には、糸をずらして新しい部分で操作を繰り返します。

### 【注意点その3】

詰め物に引っかかるなどでうまく取り出せない時は、無理に取り出そうとせず、一方の指の糸を外して、外側に引き抜くようにしましょう。

フロスの選び方・使い方でご不明な点がございましたら お気軽にお尋ねください



## 人生 100 年時代の歯科治療（その3）

前回・前々回と「人生 100 年時代」を気持ちよく生き抜くための、歯科のキーワードをご紹介しましたが、今回も続けてご説明させていただきます。

### ① 無歯顎と認知行動

最近、歯の数が減ると、認知機能が落ちるといわれるようになりました。特にすべての歯がない「無歯顎」の方は注意が必要です。ただ、歯がなくなった時でも、義歯等で噛む機能を保っていただくと、食事がよくできるだけでなく、脳の血流が良くなり、ものを認識する能力が高まります。逆に放置して噛む力がなくなると、脳への刺激が減り認知症を起こすリスクが高まります。昔は高齢になれば、歯はなくなるものと考えられていましたが、今は正しいケアをすれば、失うことはありません。是非良い歯を一生残しましょう。

### ② 骨粗しょう症

骨粗しょう症は一般的によく知られるようになり、手足の骨折や背骨の圧迫骨折などと結び付けて考えられるようです。しかしそれ以外にも、歯の周りの歯槽骨も悪くなるのです。具体的には歯周病による骨の吸収が進み、歯が動揺したり抜けたりします。

また、骨粗しょう症の薬剤が、抜歯等の外科処置の妨げになることがあります。カルシウムやビタミン D は大丈夫ですが、ビスフォスフォネート製剤は要注意です。場合によっては、抜歯により骨が壊死することがあるともいわれていますが、事前に処置を行えば問題ありません。

骨を丈夫にするには、カルシウム・たんぱく質・ビタミン D を摂る以外に、糖分量を少なくするのも効果があります。糖質はたんぱく質と結びつき「糖化」して、たんぱく質の弾力をなくして柔らかくさせます。骨はカルシウムとたんぱく質で構成されているので、崩れやすくなるのです。美味しいデザートは、食事の後で少しだけいただくようにしましょう。

第 11 回 城南セミナーのご案内

テーマ「オーラルフレイルって何？」

日時：8月8日（木）2：30～3：30

※前回と同様の内容になります。ご予約はお電話またはスタッフまで

理事長コラム（31）

## 私の平成時代は教授職 22 年余と その定年後 8 年

5月1日から元号が令和になりました。昭和20（1945）年生まれの私は戦後日本の復興と共に生き、また個人的には歯学部4年時から受けた口腔外科の講義に感銘を受け、その教授を目指しました。念願叶って、昭和63（1988）年8月の43歳時に金沢大学医学部歯科口腔外科の教授に就任し、その5か月後の翌64年1月7日に平成になりました。そして、責任者としての教授職22年余と自由な定年後の8年を平成時代に生きてきました。従って、私にとっての平成は人生の収穫期で、教授ならではの幾多の貴重な体験をしてきた一方で、試練は還暦時（2005年）に発症した進行大腸癌。2回の開腹による切除手術後にさらに肝転移が発見された時にはさすがに死を意識しましたが、3回目の開腹による肝右葉切除術後、定年を挟んで奇跡的に生還を果たすことができました。「今、生かされている」ことに感謝し、今後の令和時代の人生をその恩返しに使いたいと念じています。写真は着任直後（昭和63年8月22日）の教授応接室での私で、さすがに若いです。

