

歯の相談室



北生協歯科 医師
久野 よし乃

Q

歯間ブラシを使うように勧められましたが面倒で続けられそうにありません…。

A

歯間ブラシを使っている方はどうですか？

厚生労働省は歯周病予防のリスクを下げるための手立てとして「40歳・50歳の年代では50%以上が使用する」という目標としています。この年代になると歯肉が下がり歯と歯の間（根元に隙間ができてきます。（残念ながらこの現象はある程度だれでもおこります）この隙間には歯ブラシの毛先が入らないため歯垢が取り切れません。加えて歯と歯の間の歯肉は特に弱い組織でできているためこの部分から歯周病の進行が始まります。ですから、「歯周病を予防するための歯磨き」を行うためには歯間ブラシは必須アイテムです。

毎日は難しくてもギブアップせず週に何回でもよいので習慣にするように頑張ってください…。