

歯医者さんからのお話

歯間のケアしていますか

(一社) 川口歯科医師会

(羽鳥千明)

虫歯や歯周病予防の基本は毎日行う「歯磨き」です。きちんと磨いていても、歯と歯の間はブラシの毛先が届きにくく、落としきれ

なかった歯垢が虫歯や歯周病、口臭などを引き起こす原因となります。歯と歯の間に溜まった歯垢は歯ブラシだけでは6割ほどしか取り除くことができないといわれています。

近年、アルツハイマー型認知症と歯周病の関係性についての研

として代表的なものに「歯間ブラシ」や「デンタルフロス」があります。歯間ブラシは、

歯と歯の間の隙間に残る汚れを掻き出すのに効果を発揮します。形状や素材にいろいろな種類がありますが、歯の隙間に合ったサイズのブラシのものを選ぶと良いでしょう。

間には毒素が認知症の原因物質(アミロイドβ)を増やし、症状を悪化させる事が明らかになりました。

このような事から、虫歯や歯周病はもちろん、認知症といった重篤な病を予防するためにも、歯と歯の間の歯垢を取り除く事(歯間のケア)がいかに重要かがわかります。歯間ケアに適した道具

デンタルフロスは弾力のある細い繊維を束ねた糸で、歯と歯との間の歯垢をしっかりと取り除くことができるので、ブラッシング後に、行つのが効果的です。自分に合った道具を見つけて虫歯や歯周病、そしてアルツハイマー型認知症を予防しましょう。