



一生懸命ブラッシングをしても、どうしても歯石が付着しやすい部位があります。それは下の前歯の内側。皆さんはどうですか？ここでは、下の前歯の内側に歯石を作らないためのブラッシング方法をご紹介します。

下の前歯の内側って、毎日のブラッシングがとても難しいといいです。一生懸命磨いているつもりでも、ブラークが取れないことが多いです。デコボコした歯並びの人や、加齢や歯周病などによって歯ぐきが痩せてしまい歯が長くなっている人などでは、歯と歯のあいだや、歯と歯ぐきの境目あたりに、歯石がついてしまつことがあります。

歯に付着している歯石は、ブラークが唾液中のカルシウムなどと反応して石灰化したもので、ブラークが長いあいだ取りきれなかつたところにできてきます。言い換えると、ブラッシングでブラークをしつかり落とすことができれば、歯石の付着を予防することができる、ということになります。

では、どうして下の前歯の内側に歯石がつきやすいのでしょうか？理由はふたつあります。ひとつは、歯ブラ

シの毛先をしつかり当てることが難しく、ブラークの取り残しが多く見られるところだから。もうひとつは、唾液がたくさん出る穴に近く、歯石ができるやすい環境だから。つまり、下の前歯の内側は、歯石ができるやすい条件がそろっているところなのです。

そこでいじでは、下の前歯の内側をしつかりさせながら、歯石を取り除く方法を解説します。日々のブラッシングのときに、ほんのすこし意識してブラッシングするだけで、グッときれいになります。

なお、一度付着してしまった歯石は、ブラッシングでは除去できません。定期的に歯科衛生士によるメインテナンスを受けていただき、歯石を取り除いてもらうようにしましょう。継続的にメインテナンスを受けることで、ブラークも落としやすくなりますよ。

上達に向けての着眼ポイント

- 下の前歯の内側を磨くときは、毛先が歯面にしつかりと当たるように、歯ブラシをやや立てて挿入しましょう。
- 常に歯ブラシの毛先を歯面に当てるよう意識しながらブラッシングをしてみましょう。
- 仕上げのデンタルフロスも忘れずに！

下の前歯の内側を上手にブラッシングするテクニック

アドバイザー



浜端町子。埼玉県深谷市の丸山歯科医院に勤務。日本ヘルスケア歯科研究会会員。新人スタッフ教育にも力を入れている。

あなたにも歯石がついているかも？

NG

誤った歯間ブラシの使いかた



前歯に歯間ブラシを使用しすぎると、歯と歯のあいだの歯ぐきの山(歯間乳頭といいます)がなくなり、かえって大きくすきまが開いてしまいます。



歯の上にかぶせもの(人工の歯・補綴物)をしているところに歯間ブラシを無理に使うと、すきまが開くだけではなく、**補綴物を壊してしまうこともあります**ので、歯科衛生士から正しい使いかたを必ず習うことが大切です！



片側(例えは外側)からだけ歯間ブラシを挿入しても、反対側(ここでは内側)の汚れは取りきれません。



歯間ブラシの挿入角度がまちがっており、歯ぐきに傷がついています。患者さんは、「炎症があるから出血した」と思われ、一生懸命歯間ブラシを使ったとか。その出血は、挿入の誤りによる出血だったようです。



歯間ブラシを効果的に使用するためには、P37で解説したように、外側と内側の両方から挿入することをおススメします。



的な使いかたを解説しましたが、あなたにとって安全で効果的な使いかたは、やっぱり担当歯科衛生士から教えてもらいたいことがいちばんです。なぜなら、NGで解説したように、健康維持のためのケアが、ときにはお口の健康を損なう可能性もあるからです。歯科衛生士は、お口のケアのプロフェッショナルであると同時に、あなたの健康維持のサポートーでもあります。ちょっと不安なこと、ちょっとわからないことなど、ほんの小さいなことでも質問してみましょう。担当歯科衛生士からのアドバイスが、きっとあなたの不安をサッと解消してくれるでしょう。

どうして下の前歯の内側に磨き残しが多いのか、考えてみよう

右ページで示したように、下の前歯の内側、特に歯と歯ぐきの境目あたりには、ブラークの取り残しが目立ちます。

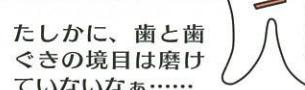
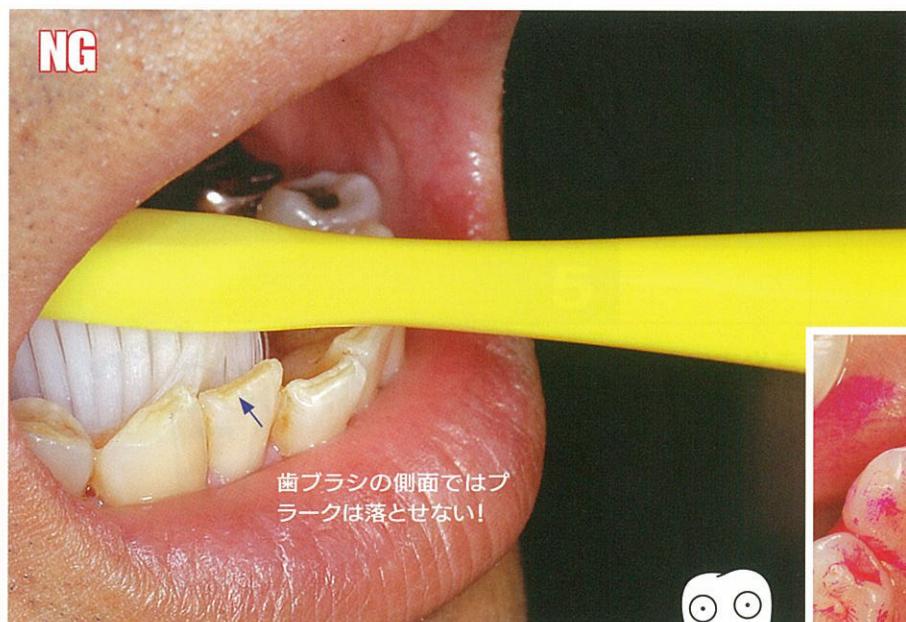
どうして歯と歯ぐきの境目あたりに歯ブラシの毛先は当たらないのでしょうか？

ブラッシングのしかたを、見直してみましょう。

Why? なぜ？

歯ブラシの毛先はちゃんと当たっていますか？

下の前歯の内側にブラークが残っている人のブラッシングのしかたを観察すると、磨けない理由が見えてきます。歯と歯ぐきの境目に磨き残しがよくある患者さんに、いつものようにブラッシングをしてもらいました。磨けない理由がわかるかな？



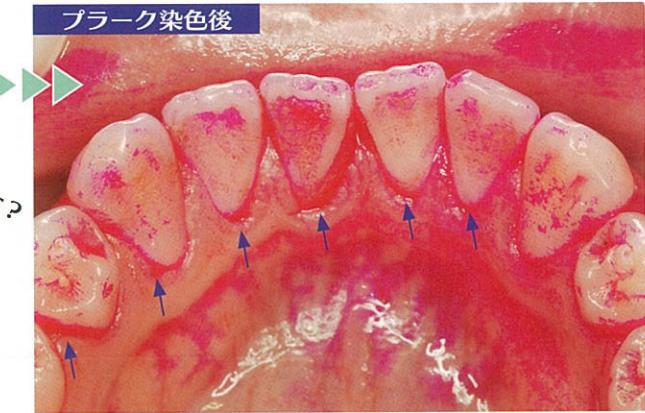
下の前歯の内側は磨きにくい？

皆さん、鏡で一度、下の前歯の内側を見てみましょう。

そこに白色、黄白色のものが付着していたら、それは歯石の可能性が大きいです。

歯石は、「ブラッシングが苦手なところ」を示すひとつの指標でもあります。

前歯の内側って磨きにくいところなの？ ブラッシング後に見てみました



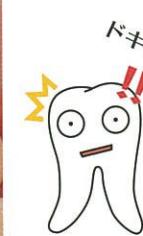
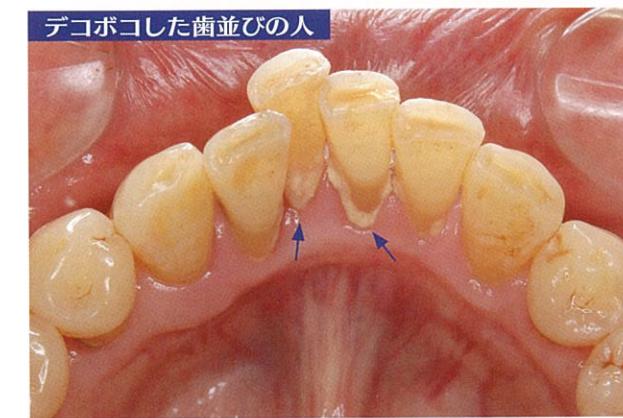
ご自宅で歯を磨いてきた後に、歯科医院に来院された患者さんの口です。この患者さんは、全体的にしっかりとブラッシングをされている患者さんです。

ブラークを赤く染めだす薬で磨き残しをチェック！ すると、歯と歯ぐきの境目あたりが強く赤く染まっています。ここにブラークが残っているという証拠です。



上の患者さんは、比較的歯並びもよくブラッシングがしやすい患者さんです。しかし、それでも歯と歯ぐきの境目あたりにブラークが残っていました。もしも、歯並びが悪くブラッシングがしにくい人だったら、どうなってしまうのでしょうか？

その磨き残しが、歯石に変わる・変わる・変わる……



下の前歯がデコボコした歯並びの人では、歯ブラシの毛先をしっかりと当てることが難しく、ブラークの取り残しが多く見られます。そこに歯石が多く形成されてしまいます。



歯の根(象牙質)は、歯の上部(エナメル質)よりも表面が粗く、ブラークが付着しやすいところです。ブラッシングが難しい部位+ブラークがつきやすいといった、負の相乗効果で歯石ができやすくなっています。

イメージしながらブラッシングしてみよう!

**1**

1本ずつ、歯面に毛先がしっかりと当たっているかどうかをイメージしながら、ブラッシングしてみましょう。ポイントは、歯ブラシの挿入角度と毛先の弾力です！

**3****2****5****比較**

1本の歯にフォーカスを絞って、このテクニックの成果を見てみました。歯面全体にベッタリついていたブラークが、きれいに落ちています！ このテクニック、いい仕事してくれます！

これでOK! 下の前歯の内側のブラッシング

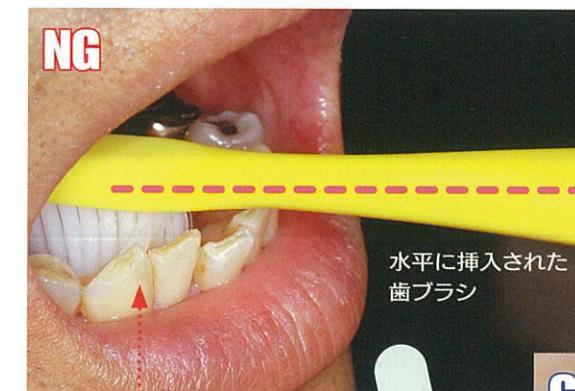
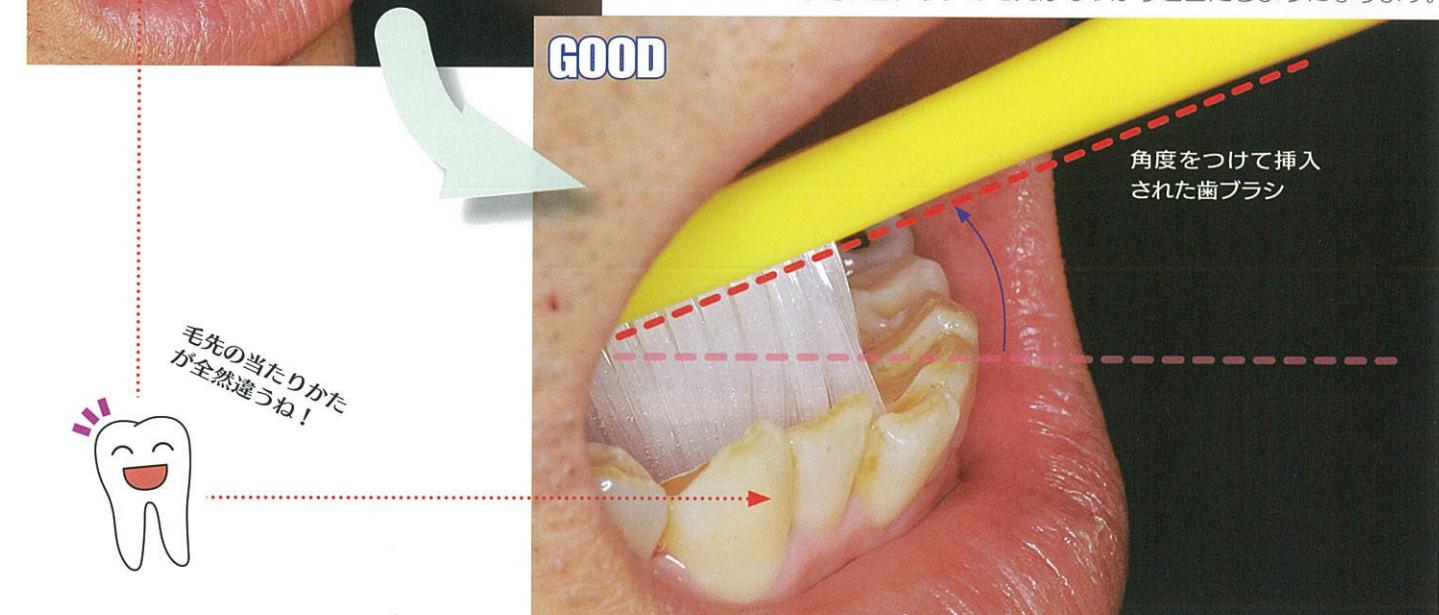
いかにして歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目まで届かせるか？

そのポイントは、歯ブラシの挿入角度にあるのです。

つまり、毛先が歯面に当たるような角度で、歯ブラシをお口のなかに入れることができます。

Try!
やってみよう

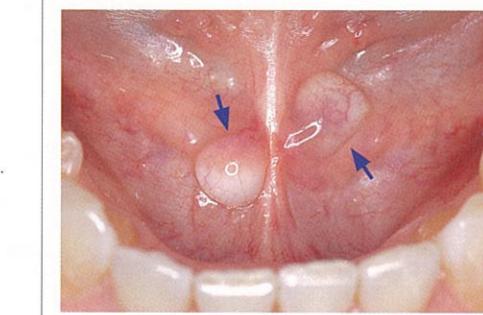
歯ブラシを立てて、毛先を歯面に当ててみよう

**NG****GOOD**

角度をつけて挿入された歯ブラシ

**コラム**

もともと下の前歯の内側は、歯石ができやすいところなのです



下の前歯の内側付近には、唾液を分泌する穴がすぐ近くにあり、唾液がとてもよく分泌されるところです（写真は舌下腺から唾液が出ているところ）。歯石は、取り残されたブラークと唾液に含まれるカルシウムが混ざって石灰化したものなので、下の前歯の内側は

ブラッシングが難しい+唾液がたくさんある=歯石ができやすいところといえるのです。

まさに生命の神髄！





歯科衛生士から見ると、お口のなかで磨き残しの多い部位の代表的なところが、上の奥歯の外側です。しかし、磨けない原因さえわかれれば、誰でもすぐにきれいにできるところもあります。このテクニック、必携です。

多くの患者さんのお口を拝見していると、共通してブラッシングが苦手な場所があることに気がつきます。それは上の奥歯の外側。この場所は磨きやすいと思っていらっしゃることでしょう。でも不思議。ブラークコントロールがお上手で全体的にきれいに磨けている人でも、上の奥歯の外側だけブラークが残っていることもあるくらいです。

細菌のかたまりであるブラークが長いあいだ同じところに残っていると、むし歯や歯周病のリスクが高まります。常に磨き残しがあるといつことは、むし歯や歯周病の発症が身近なものになっています。といふことです。

ではどうやって上の奥歯の外側のブラークコントロールを行つか——。ご紹介するテクニックは、上の奥歯の外側に歯ブラシの毛先を上手に当てる方

法です。決して難しくありません。日々のブラッシングのときに、「これから解説する写真を思い出しながらブラッシングすれば、それでOKです。だれでも無理なく取り入れることができると思います。

歯科医院での治療というと、「大きくお口を開けて!」といったイメージをきつと皆さんお持ちでしょう。でも実際は、大きく開けたり、場所によっては少し閉じていただいたほうがよいときもあるのです。これは皆さんのブラッシングでも同じ。歯のすみずみまで毛先を当てるためには、場合によつてはお口を閉じたほうがいい場所があります。上の奥歯の外側もまさにそんな場所。とても簡単なテクニックですが、実際にかなつた方法です。それでは一緒に、ブラッシングをがんばつてやってみましょう!

上達に向けての着眼ポイント

- 上の奥歯の外側をブラッシングするときは、お口をやや閉じぎみにしましょう。
- 歯ブラシは、歯列から大きく角度をつけるように横に広げると、奥まで毛先が当たるようになります。
- 歯ブラシを横に広げすぎると、頬が痛くなるので要注意。

上の奥歯の外側を上手にブラッシングするテクニック

磨いているつもりでも磨けていない



長山和枝。日本ヘルスケア歯科研究会、中野予防歯科研究会、スタディーグループKOKOなど所属。歯科衛生士向けの著作多数。

Wonderful 懸念テクニック

デコボコした歯並びには向きを調節して

デコボコした歯並びの人は、歯ブラシの向きもアレンジしてみましょう。ブラッシングしたいところに毛先が当たるように、歯ブラシのヘッドを左右に振り分けブラッシングすると、きれいにブラークが落とせますよ。



最後にデンタルフロスをすれば、完璧だね!



ブラッシングの仕上げは、デンタルフロスで歯と歯のあいだのブラークコントロール! デンタルフロスを左右の歯にしっかりと密着させて上下に動かすことで、歯と歯のあいだのブラークもきれいに落とせます。