

プライマリー歯科だより

29号 (2025年 第1号)

歯を失う原因

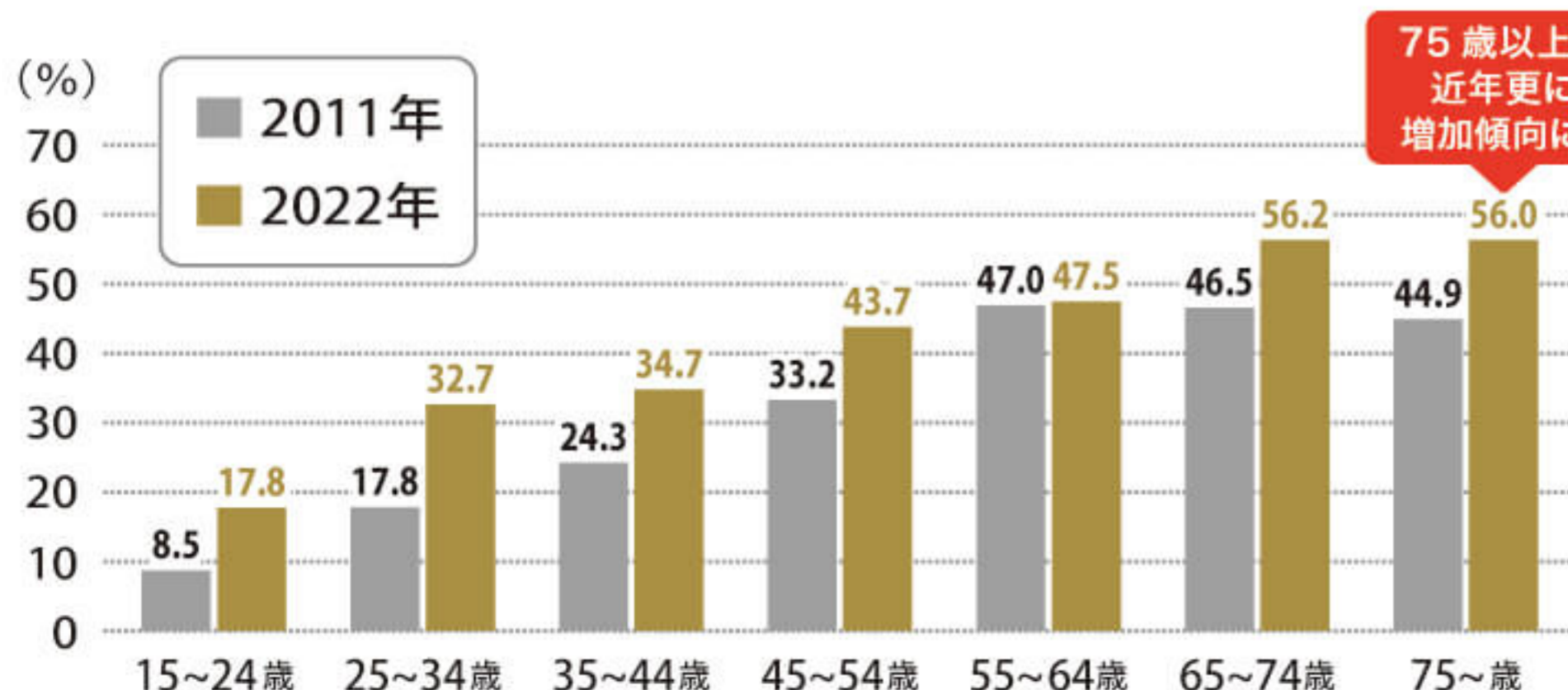
第1位の

歯周病 になる割合が
10年前より **10%増!**?



厚生労働省によると、令和4年時点で歯周病を有する人の割合は、全世代(15歳~75歳以上)において10年前に比べて平均して10%増加しています。

《歯周ポケット(4mm以上)を有する者の割合の年次推移、年齢階級別》



75歳以上は近年更に増加傾向に!

歯周病が減らない主な原因

① 自覚症状があまりないため知らず知らず症状が進行



② 歯周病を治療する意識の低さ



参考文献: 厚生労働省 「令和4年歯科疾患実態調査」の結果 <https://www.mhlw.go.jp/content/10804000/001112404.pdf>

歯周病を予防・改善するためには、日ごろの歯磨きにフロスなどのお手入れをプラスする事が近道です!
本号では、毎日のケアに取り入れられる **テントルフロス** や **歯間ブラシ** について紹介します!

教えて！

デンタルケア用品 フロス・歯間ブラシの知らないアレコレ

Q. デンタルフロスと歯間ブラシってどっちを使うべき？

A. 両方とも得意としている部分が異なります！
それぞれ歯の状態によって使い分けるとより効果的です。

歯間ブラシの場合

歯の隙間が広く歯ぐきが痩せている方やブリッジをしている方にオススメ

得意：隙間が広い部分



例

柄が長い方が持ちやすく使いやすい！

メリット

- ・奥歯も届きやすい
- ・つめ物周辺の清掃もできる

デメリット

- ・携帯しづらい
- ・力を入れすぎると歯茎を傷つける

(ホルダータイプ) デンタルフロスの場合

歯ブラシや歯間ブラシでは掃除しにくい歯と歯の隙間が狭い部分のケアにオススメ

得意：隙間が狭い部分



例

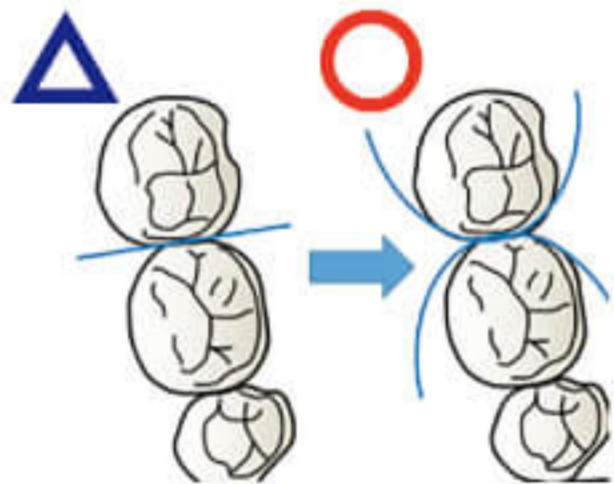
柄がついているホルダータイプは「糸ようじ」と呼ばれる事もあります

メリット

- ・初心者向け
- ・片手でできる
- ・指が汚れにくい

デメリット

- ・奥歯に届きにくい
- ・つめ物などに引っかかりやすい



ハブラシでは届きにくい歯と歯の間と、表面に溜まった歯垢を取り除くために、ただ隙間に糸・ブラシを通すのではなく、隣り合った「面」にフロスや歯間ブラシを沿わせて掃除することがポイントです！

サイズ選びが大切です！

無理なく挿入でき
きつく感じない程度がポイントです

- 小さすぎる場合…歯垢が十分に落とせない
- 大きすぎる場合…歯ぐきが縮んで痩せる原因となる

LION「システム」では、歯間サイズとお口の状態に合わせたSSS(超極細タイプ)～M(普通タイプ)の4サイズが販売されています

SSS
(超極細)



S
(極細)



S
(細め)



M
(普通)



Q. 歯に挟まってしまったフロス(糸)はどう処置するの？

A. はさみで切ります

※けがに繋がるため自力では行わず
歯科医院の受診をおすすめします



狭すぎる歯間に無理矢理フロスを
入れてしまい、抜けなくなったという
人が増えています！

フロスを使いたいけど挟まるのが怖い
という方には **ロールタイプ** が
オススメです！ **次ページへ！**



歯科医院オススメ!

ロールタイプのデンタルフロス



◆ホルダータイプに比べて衛生的

同じフロスのホルダータイプ(糸ようじ)は初心者向けで便利ですが、短い糸で複数の歯の隙間をケアするのに対し、ロールタイプは隙間毎に糸の位置を変えるため衛生的です。

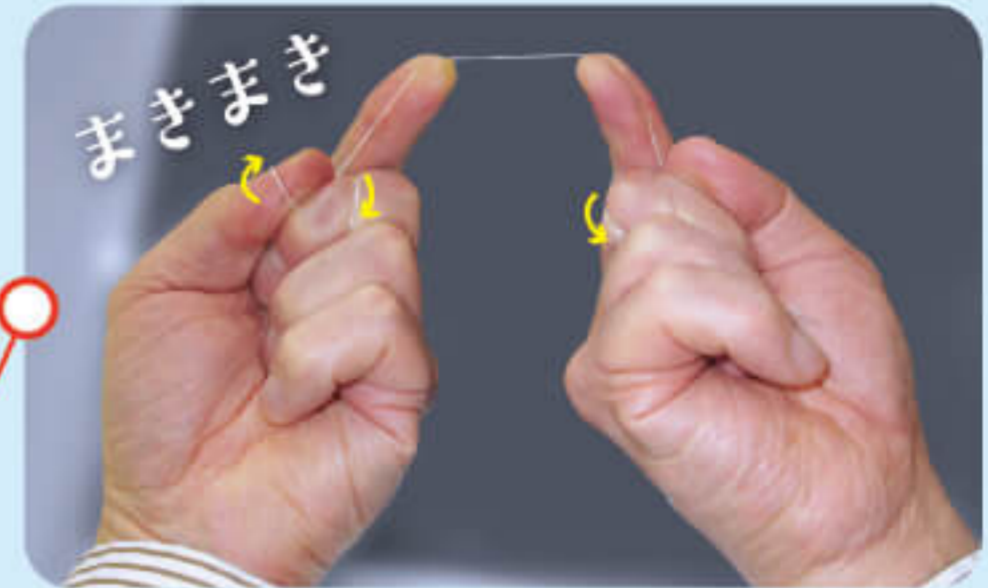
◆操作性が良く、よりきれいに汚れを取ることができる

初めは扱いが難しく感じるかもしれませんが、慣れてくると清掃している歯の面の感覚が直接指に伝わるのでホルダータイプ(糸ようじ)よりも歯垢除去の効果を発揮します。

◆長期的に見るとホルダータイプ(糸ようじ)に比べて経済的

Q. どうやって使うの?

- 1 1回で使用分の長さ(約40cm)をケースから取り出して切る
たっぷり使いましょう!
- 2 中指に巻きつける
①左右どちらかの指に多く巻くと、無駄なく使えます
- 3 ゆっくり歯と歯の間に入れ、上下に動かし歯垢を落とす
①鏡を見て場所を確認しながら使用しましょう
- 4 横に動かしながらゆっくり取り出す



▶ 動画を見て是非チャレンジしてみてください!



LIONの公式Youtubeチャンネルでデンタルフロス(ロールタイプ)の使い方が紹介されています!是非一度ご覧ください!

出典:ライオン公式チャンネル
デンタルフロス(ロールタイプ)の使い方 /Idea (字幕付)
<https://www.youtube.com/watch?v=4CqUm1WX11k>

慣れるまで何度もトライしてみましょ



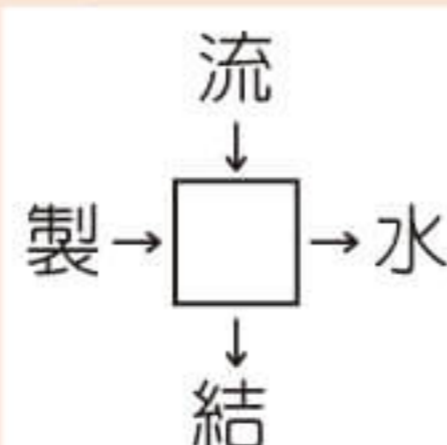
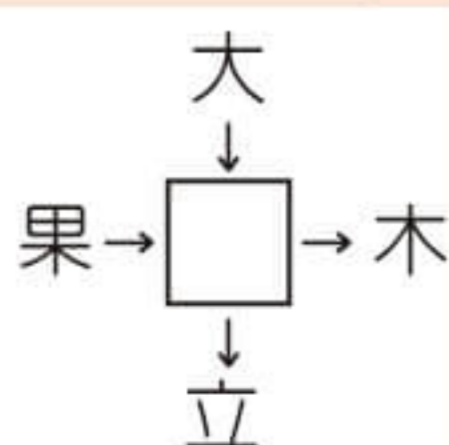
参考文献
 LION「ハブラシ・用具 種類・選び方」https://faq.lion.co.jp/faq_detail.html?id=10913
 LION「デンタルフロスの使い方と注意点 ~最適な使用頻度とは?~」<https://idea.today/articles/463>
 LION「慣れてしまえば簡単! ロールタイプデンタルフロスの上手な使い方を動画で解説」
 デンタルフロスのオカムラ (OKAMURA)「デンタルフロス・歯間ブラシのベストな交換時期とは?使い続けるとどうなる?」
<https://www.okamuragroup.co.jp/column/892>

Let's 頭の体操

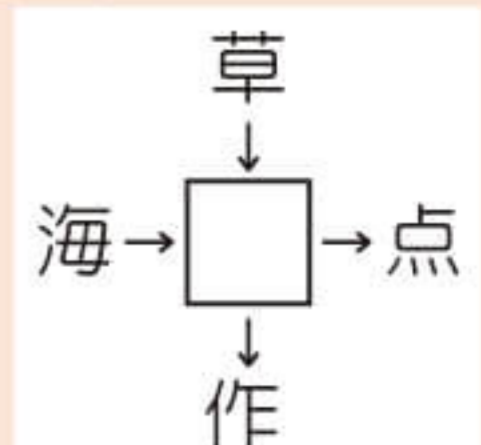
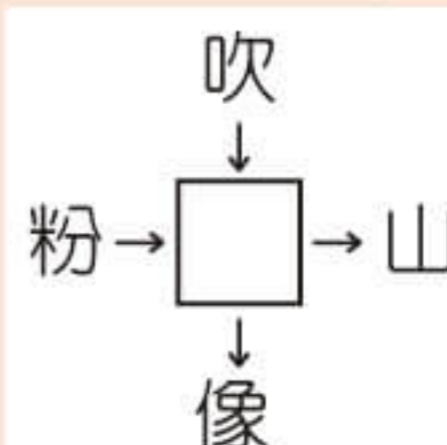
問題 穴埋め

中心の□に当てはまる漢字は何でしょう?埋めた漢字で、ひとつの言葉になりますよ。

ふたつ合わせると別名「スノーモンスター」と言われる言葉に



ふたつ合わせると「一面の銀世界」というイメージの言葉に



こたえは裏表紙にございます

訪問歯科診療のご案内

食事をおいしくいただくことは、大きな喜びです。
また、高齢者にとって食欲を持つことは、体力を保つために大切なことです。口の中が痛かったり、入れ歯があわなかったりすると、食欲も落ちてしまいます。

私たちは、皆さまが楽しい食生活を送れるよう、お役に立ちたいと考えています。
通院困難な高齢者(あるいは障がい者)の方のご自宅に、当クリニックから歯科医師が訪問いたします。
お気軽にご相談ください。

<訪問エリア>

大阪市全域、守口市、門真市 等



月	李 容顯 (院長)	福重 秀肇	
火	李 容顯 (院長)	笹岡 重夫	
水	李 容顯 (院長)	高明秀	伊東 久雄
木	李 容顯 (院長)	福間 佐和子	葛迫 大地
金	李 容顯 (院長)	高明秀	



外来診療も行っております
車いすで診療室まで、そのまま入れます

当クリニックの新しい支払い方法 コンビニ支払いについて



現在、郵便振替をされると患者様にも手数料の負担がかかることを省み、コンビニ支払いもできるようになりました。

※引き続き「自動引き落とし」「銀行振込」もご利用いただけます



今回の表紙 ウィンターコスモス

花が少なくなる秋から冬にかけて咲くため、道やお店等で町を彩ります。冬に花を咲かせることが「忍耐」の花言葉の由来との説も。
<花言葉> 真心・忍耐 など



<頭の体操 問題>のこたえ

穴埋め 問題1		穴埋め 問題2	
大 ↓ 果→ 樹 →木 ↓ 立	流 ↓ 製→ 氷 →水 ↓ 結	吹 ↓ 粉→ 雪 →山 ↓ 像	草 ↓ 海→ 原 →点 ↓ 作

医療法人 地の塩会



プライマリー歯科クリニック

〒534-0022 大阪市都島区都島中通 3-11-8

TEL 06-6926-0021

FAX 06-6926-0023

mail-2@primary-dental.com

https://primary-dental.com

