

磨きにくいところ (磨き残しのあるところ)

ブラッシングだけでプラークを完全に取り除くのはむずかしいことであるが、できるだけ磨き残しをなくして、口腔の健康維持・増進を図り、健康管理をすることが大切である。

ブラッシングは、人々が生活習慣として日常行っている行為であるが、漠然と口腔清掃をしているのでは効果的なプラーク除去はできない。自分では上手に歯を“磨いた”つもりでも、染め出し液などを用いて調べると磨き残しがあり“磨けてない”ことが多い。たとえ

ば、部屋をきれいに掃除したつもりでいても、よく見るとほこりがたまっている場所があるように、口腔内にもプラークの残りやすいところがあり、食物残渣やプラークがたまり、バイオフィルム（プラーク）形成の温床となっ

ている。

磨き残しをなくすためには、まず、磨き残しが起こりやすい場所を知ることが大切である。人にはそれぞれ磨き癖があり、磨きやすいところと磨きにくいところがある。苦手なところは磨き残しをしないように工夫することが大切である。

磨き残しが起こりやすい部位（図 4-1）

一般に、磨き残しが起こりやすい部位は“利き手側の歯の裏側”である。つまり、右利きの人は右側、左利きの人は左側の上下顎口蓋・舌側面で、とくに上顎は磨き残しが多い。

また、歯列が著しく悪いわけではないが、歯面に歯ブラシの毛先が届かない、あてにくい、舌や頬が邪魔になって動かしにくいなどで、次のような部位に磨き残しが多く見られる。

- ① 臼歯の咬合面：小窩裂溝
- ② 歯間部：隣接面
- ③ 歯頸部：歯と歯肉の境目
- ④ 最後臼歯の遠心部
- ⑤ 前歯の裏側：口蓋・舌側面

このような部位のプラークを歯磨きだけで完全に取り除くことはむずかしいが、できるだけ工夫して磨き残しがないようにすることが大切である。歯ブラシ以外の清掃補助用具を用いることによって、容易に清掃できることもあるので工夫する必要がある。

清掃補助用具の使用では、歯間部隣接面の清掃で歯間空隙が狭い場合はデンタルフロス、歯間空隙が大きい場合は歯間ブラシを用いるとよい。また、臼歯の咬合面、歯頸部や最後臼歯の遠心部などの清掃にはタフトブラシを用いると効果的である。

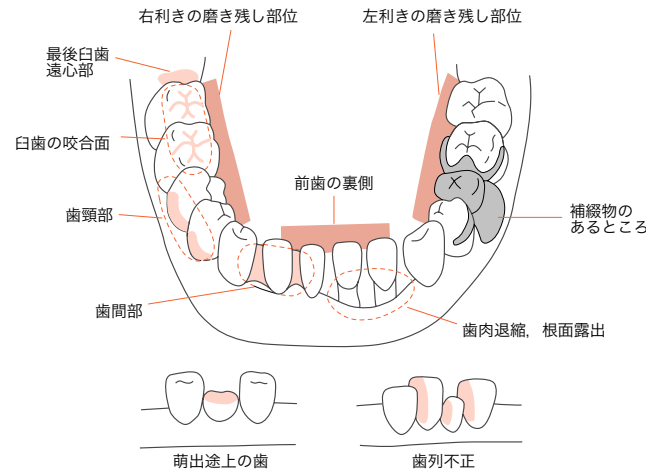
口腔清掃がしにくい口腔環境（図 4-1）

成長期や加齢により、口腔環境が著しく変化して口腔清掃がしにくい状況になることがある。

■ 口腔清掃がしにくい特別な口腔環境

- ① 混合歯列期（乳歯と永久歯の交換期で萌出途上の歯）
- ② 矯正装置装着者（ブラケット周辺）
- ③ 補綴物装着者（クラウンのマージンやブリッジのボンテック底部、インプラント）
- ④ 着脱可能な床義歯装着者（保持装置のクラスプ周辺や粘膜床の部分）
- ⑤ 孤立歯のある人
- ⑥ 根面露出のある人（根面う蝕が発生しやすい）
- ⑦ 口腔乾燥のある人（自浄性が悪い）
- ⑧ 歯周ポケットのあるところ（歯周病）
- ⑨ 舌背（舌乳頭）
- ⑩ 口腔外科手術後の術部周辺
- ⑪ その他（口が開かない、嘔吐反射がある）

このような口腔環境になると、清掃がしにくく汚れが残りやすくなるので、清掃補助用具を用いるなど、丁寧な口腔清掃が必要である。それぞれの口腔環境に対する清掃法は、本章を含め、3章にもあるので参照して工夫する。



● 図 4-1 磨きにくい部位 ●