

ア歯科診療所

ア歯科 ケア通信

こんにちは！ケア通信37号です！

いつも使っているお気に入りの歯ブラシはありますか？
自分のお口に合った1本をみつけると毎日のお手入れが
しやすくなり、やる気もアップします！今回は歯ブラシ選びの
ポイントを集めていますので、ぜひ参考にしてください。
歯科衛生士がお口の状態にあった歯ブラシ選びのお手伝いを
させていただきますのでお気軽にお尋ねください。

37号のテーマ

- ・読み物のご紹介
- ・自分にあった歯ブラシを選んでもみよう
- ・歯石について



待合室のおすすめ読み物のご紹介

ア歯科の待合室にはお口のためになる読み物をたくさん置いています。
その中でも今回は特に皆さんにご覧になっていただきたいおすすめのおすすめの読み物をご紹介します。



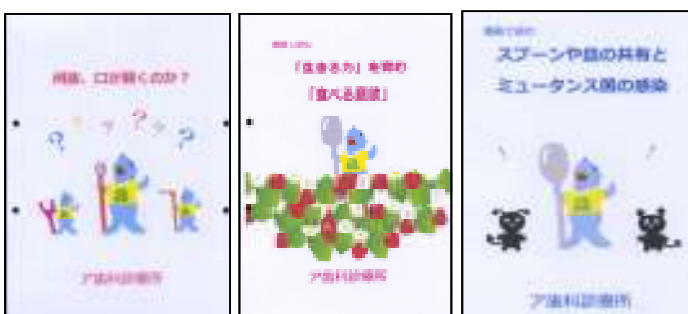
「歯科医院から始まる 糖尿病予防 前編・後編」

内容の一部抜粋です。
糖尿病と歯周病とのかかわりを
分かりやすく描いています。



漫画になっていて読みやすいので、是非お手にとってご覧ください。

監修 歯科医師
岡崎 好秀先生



他にもたくさん種類があります。随時増えていきますのでお楽しみに。



自分に合った歯ブラシを選んでみよう！

歯ブラシは毎日使うお手入れの基本道具です。お口の大きさや歯ぐきの状態など人それぞれ異なるため、自分に合った歯ブラシを選ぶと毎日のお手入れがしやすくなります。ただ、たくさんの種類が売られていて何を買ったらいいか迷いますね。そこで歯ブラシ選びの簡単なポイントをお伝えします。



★手用歯ブラシ編★



実物大

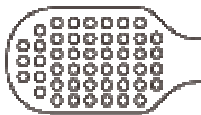
①大きさ ～大きさ選びのポイント～

●スリムヘッド



・お口の中で小回りが効きやすく、奥歯まできっちり毛先が届くものがおすすめです。コンパクトヘッドやスリムヘッドと書かれています。

●幅広ヘッド



・細かい操作が苦手な方には幅広ヘッドの歯ブラシもおすすめです。ただ、大きいので奥歯の内側などはスリムヘッドの歯ブラシと比べると当てにくさもあります。

②毛の硬さ ～毛の硬さ選びのポイント～

●やわらかめ

・歯ぐきに炎症や傷があるときにはやわらかめの歯ブラシをおすすめすることがあります。歯ぐきへの当たりが優しい分、歯に付いた歯垢を落とすには時間をかけて磨く必要があります。

●ふつう

・基本的におすすめなのがふつうの硬さの歯ブラシです。適度に毛にコシがある方が狙った部分の歯垢を落としやすいです。

●かため

・よく磨けるような気がしますが、歯垢の除去率は「ふつう」の硬さの歯ブラシと同じです。硬い毛は歯ぐきを傷つけたり、退縮させてしまう原因になりやすいのでご注意ください。

(注)

③毛先の形 ～毛先の形選びのポイント～

(注) 退縮=ここでは歯ぐきが下がることを指しています

●フラットタイプ



・一般的によく出回っているのが毛先が平らになっているタイプです。狙ったところを磨きやすく、磨きムラが出来にくいです。

●先端極細タイプ



・毛先が細くなっているタイプです。歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目に毛先が入りやすいです。歯ぐきに炎症がある時はチクチクささって痛く感じる場合があります。力加減が少し難しい歯ブラシです。



★電動歯ブラシ編★



患者さんからよく「電動歯ブラシを使った方がいいですか？」という質問を受けます。電動歯ブラシといってもたくさん種類があり、数百円と手軽に手に入るものから1万円を超える高価なものまでさまざまです。電動歯ブラシを使えば100%磨けるという訳ではなく、使いこなすことが出来なければ磨き残しは減りません。ただ、細かい動きが苦手な方や、磨く時間がなかなか確保できない方にとって便利な歯ブラシです。電動歯ブラシへの正しい知識をもって使うようにしましょう。

どんな種類があるの？

高速運動電動歯ブラシ

ヘッドを強く回転・振動させて歯垢を落とします。



使いこなすポイント

- ・動かす必要はありません。
- ・歯の生え際を狙って毛先を当てましょう。
- ・1ヶ所5秒が目安です。

ブラシの形状



※市販商品例
ブラウン オーラルB

音波歯ブラシ

高速運動電動歯ブラシに、音波振動を加えたものです。ブラシの振動で歯垢を落とすと共に音波の振動によって発生するきめ細かい水の動きによって歯垢を落とします。



使いこなすポイント

- ・手用歯ブラシと似たヘッドの形が多いので同じように当てましょう。
- ・動かす必要はありません。
- ・しっかりブラシを濡らした状態で使いましょう。
- ・1ヶ所5秒が目安です。

ブラシの形状



※市販商品例
パナソニックドルツ
フィリップス ソニックアーク

音波振動アシスト歯ブラシ

音波と振動で歯磨きを手助けしてくれるタイプです。



使いこなすポイント

- ・この歯ブラシの振動のみでは歯垢を落としきれないので手磨き同様に動かしましょう。



※市販商品例
システム音波アシストブラシ
GUM音波振動アシストブラシ



お口に合った歯ブラシを使っても、正しい磨き方や磨く時間をしっかり確保しなければ歯垢を落としきることは出来ません。メンテナンス（定期健診）で健康なお口を維持していきましょう！

