

## 歯ブラシいろいろ

お口のお掃除の必需品といえば「歯ブラシ」。昔からいろいろな形のものが考案・開発されてきました。あなたはどんな歯ブラシを使っていますか？

### ★歯ブラシの種類

現在販売されている歯ブラシを分類すると、4つに大別されます。

- ①手用歯ブラシ（手で磨くタイプ）
- ②電動歯ブラシ（ヘッドを電動で回転・振動させて歯垢をかきとる）
- ③音波歯ブラシ（電動歯ブラシに周波数 20～2 万Hzの音波をプラス）
- ④超音波歯ブラシ（160 万Hzの超音波パワーで細菌を破壊）

### ★手で磨くタイプの歯ブラシ

手用歯ブラシを選ぶなら、ブラシは歯肉を傷つけないために柔らかめ、ヘッド部分は口の中で動かしやすいように小さめ、ネックは奥に届きやすいように細めでやや長めがおススメです。グリップ部分は手の大きさに合わせて、お好みで握りやすいものを。

### ★各種電動歯ブラシ

電動歯ブラシは1分間に約 2500～7500 回のブラッシングで歯垢を落とします。ブラシの動きは縦横振動・回転・反転など商品によって違います。音波歯ブラシは1分間に約 3 万回の音波振動で歯垢を除去します。超音波歯ブラシは人間の耳に聞こえない超音波を利用し、歯と歯垢のつながりを弱めて落とし、口の中の頑固な細菌の連鎖を破壊するといわれています。

### ★電動歯ブラシの注意点

- ①電気製品なので、水回りでの使用は感電の危険性があります。入浴中の歯磨きには不向きです。
- ②長く磨きすぎたり、強く押しついたりすると歯や歯肉を傷つける場合があります。
- ③ペースメーカーを使用している方は誤作動を起こすおそれがあります。
- ④歯磨き剤を使用すると研磨剤の粒子が本体内に入り故障を起こすこともあります。
- ⑤電動歯ブラシの効果を過信せず、歯と歯の間の歯垢除去には、デンタルフロスや歯間ブラシでの仕上げも必要です。
- ⑥歯ブラシの振動に負けてしまう腕力や握力の弱い乳幼児や高齢者には扱いが難しいようです。慣れること・練習することも必要です。

いくら最新鋭の高機能な道具に変えても、正しい磨き方を知り、正しく使わなければ効果はありません。歯科で指導を受けることも大切です。

歯科ではあなたにぴったりの歯ブラシが購入できます。

ブラッシング指導もしていますので、両方あわせて歯の健康を守りましょう。

