



# 歯っぴー通信



2022年  
10月

KIDA DENTAL CLINIC 喜田歯科医院

## 自分に合った歯ブラシを使っていますか？

私たちが日常何気なく使用している歯ブラシ、みなさんは歯ブラシを選ぶ時、何を重視していますか？歯ブラシと言っても、「毛の硬さ」「毛の細さ」さらには「頭(ヘッドの大きさ)」も違います。その違いにはしっかりと意味があり、それぞれ皆さんのお口にあったものを選ぶことが大切になってきます。ぴったり合った歯ブラシを選ぶことで歯磨きの効率を上げることができ、合っていないものを選ぶことで磨き残しの原因になり虫歯や歯周病を引き起こしてしまう確率が高くなります。

### 歯ブラシ選びのポイント

#### ● 毛のかたさ

- ・「ふつう」・・・一般的なかたさで、効率よく汚れを落とせます
- ・「やわらかめ」・・・歯茎が腫れている方と歯茎からの出血がある方にお勧めです。ただし「ふつう」タイプより汚れが落ちにくく、より丁寧に歯磨きをする必要があります。
- ・「かため」・・・汚れが落ちやすく、使用感が良いと「かため」を選ぶ人も多くいますが、力が強いと歯ぐきや歯を傷つけたりするので、注意が必要です。かためは力が入りにくい人にお勧めする歯ブラシです。

基本的には「ふつう」タイプの使用をお勧めします。

#### ● ヘッドの大きさ

歯ブラシのヘッドの大きさは、小さいものを選ぶことが大切です。ヘッドが大きいと細かい部分まで丁寧に磨くことが困難となります。とくに歯と歯茎の境目のような部位は、ヘッドが小さくなければ丁寧に磨けません。ブラッシングの精度をさらに高めたい方は、毛先が一束の「ワンタフトブラシ」がお勧めです。



#### ● 柄の形態

柄の形(持ち手)は基本的には、ストレートで突起のないものがおすすめです。デザインよりも持ちやすさを重視して選びましょう。実際に使用して、どんな角度でも持ちやすくきちんと力が入るものを選びましょう。

### 用途に合わせた選び方

#### ～歯周病予防に適した歯ブラシ～

かたさ: やわらかめ ヘッドの大きさ: 小さく細めのヘッド

歯周病は、歯磨きで歯茎を傷つけないことが予防につながります。しかし極端に柔らかいものはコシがないため、歯や歯肉に当たると毛が寝てしまい、プラークを落とすことができません。

もう一つ大切なポイントが、ヘッドが小さいものを選ぶということです。一般的には、頭部の長さが2歯分程度が口の中で操作しやすいとされています。また、歯と歯ぐきの境目を意識して細かく磨くためには、細めのヘッドが適しています。

#### ～虫歯予防に適した歯ブラシ～

かたさ: ふつう  
ヘッドの大きさ: 小さめ

プラークをしっかり落とすことが大切なので、やわらかくてヘッドが細すぎるものは虫歯予防のための歯ブラシとしては適していません。

「かため」を選ぶと、プラーク除去の効率は高くなりますが、歯肉やエナメル質を傷つけることになりやすいため、注意が必要です。

歯ブラシのヘッドは、「小さめ」を選ぶといいでしょう。ヘッドが大きいと手前やサイドは磨きやすいですが、奥歯は届きにくいからです。



### 歯ブラシの交換時期

歯ブラシは、1ヶ月に1回の頻度で交換しましょう。長期間使用した歯ブラシは、一見汚れていないように見えても、たくさんの細菌が繁殖しています。また、毛先が広がり、ブラッシング効率も低下します。

### 歯ブラシの当て方について

たくさんの種類の歯ブラシがあるとどれがいいのか悩みますよね...『歯ブラシの選び方』については梓外をお読みください。今回は『歯ブラシの当て方』についてお話したいと思います。

#### ・持ち方、ブラッシング圧

歯ブラシは鉛筆持ちにし、毛先が広がらないくらいを目安に磨いてください。この持ち方することで「動き」「力加減」の調整がしやすくなります。



みがく力は150～200グラム程度

#### ・磨き方

ここでは2つ紹介します。

##### ① スクラッピング法

歯や歯ぐきに対して歯ブラシを直角に当て、横に小さく(歯1本分)動かす磨き方です。この磨き方は簡単で清掃力が高いです。力を入れすぎると歯ぐきを傷つけてしまうので気をつけましょう。

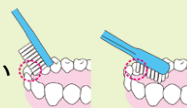


##### ② パス法

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に45度の角度に当てて、歯周ポケットの中に毛先を入れて細かく優しく磨く方法です。歯周病や歯肉炎でポケットが深い所や出血、腫れている歯ぐきのケアに向いています。



歯並びが悪いところや前歯の裏側は歯ブラシを縦に持ち、歯ブラシのつま先やかかとを使い1本ずつ当てて磨くようにしてください。



また磨く順番を決めておくことで磨き忘れがなくなるのでおすすめです。

歯ブラシの選び方や磨き方が分からない場合、お気軽に当院のスタッフにお声かけください。

また自分のお口の状態を知るためにも3～6ヶ月に一回は定期検診にお越し下さい◎



喜田歯科医院

吹田市原野4丁目23-4

06-6388-1900



QRコードからHPをご覧ください