



発行者：国立国際医療研究センターエイズ治療・研究開発センター



みなさんは毎日どんな歯ブラシをお使いですか？

歯周病や虫歯を予防するには毎日の歯磨きが大切です。

しっかりとプラーク(歯垢)を落とす歯磨きの技術を身につけることが大切ですが

歯ブラシの特徴を知り自分に合った歯ブラシを選ぶとよいでしょう。

歯ブラシにはいくつか種類がありますが今回は一般的な手用歯ブラシについてご案内します。



ヘッド ヘッドは歯ブラシの毛がついている部分です。ヘッドは小さめの物を選びましょう。小さめのヘッドは奥歯まで歯ブラシを入れやすく細かい所まで毛先を当てやすいため磨き残しが減ります。

毛の硬さ 歯ブラシの毛はかため・ふつう・やわらかめと幅があります。

【かため】毛が硬いほうがプラークはよく落ちるのでは？と思われがちですが、かため＝プラークが落ちるということではありません。むしろ歯や歯肉を傷つける可能性がありますので使用するときには注意が必要です。

【ふつう】適度な硬さで効率よくプラークを除去することができます。歯や歯肉の状態がいい方はふつうの硬さがよいでしょう。

【やわらかめ】歯周炎など歯肉に炎症がある時は歯磨き時に毛先が歯肉に当たった刺激で出血してしまうことがあります。歯肉の炎症が落ち着くまではやわらかめを使用して清掃するのがよいでしょう。



ハンドル 歯ブラシの持ち手の部分です。細くて持ちにくいようであれば布を巻いて握りやすくしたり補助器具を取り付けて使用することもできます。

歯磨きが終わったら歯ブラシの毛先を流水でよく洗浄し、コップなどに立てて乾燥させましょう。

毎日洗浄していても毛先は消耗し清掃効果は落ちてきますので、1か月を目安に交換をおすすめします。

歯ブラシ以外の道具もあるけど…

歯を磨く道具は歯ブラシだけではありません。

歯ブラシは歯ブラシでも電動ブラシや、歯と歯の間を清掃する歯間ブラシ、デンタルフロス。

舌を綺麗にする舌ブラシ。

歯磨きペーストやデンタルリンスなど。

口腔乾燥が気になる方は保湿スプレー

もあります。おひとりおひとりに合う

道具のお話を提供させていただきます。



今回は手用歯ブラシの特集でした。

次回は歯と歯の間の清掃について詳しくご案内していきます。

因みに私は歯ブラシの後に歯間ブラシを使用し最後にフロスを使ってお掃除終了です。

たまにフロスをサボることもあります。

道具に迷ったらいつでもお声がけください☆



ACC 歯科衛生士より