



新生活にも！迷いがちな歯ブラシの選び方

4月から気持ちを新たに！と考える方も多いと思います。その1つに歯ブラシを選ぶ時、どのブラシが自分に合っているのかが分からず悩みませんか。1番は、自分が磨きやすいと感じるものです。”磨いている”と”磨けている”は異なるので、あとは定期的に歯科でしっかり磨けているかをチェックして、磨き方のアドバイスをもらいましょう。

1. 毛先の形状の種類

ラウンドカット … 定番。歯の表面に対して均一にブラッシングできる。

歯の表面の黄ばみや汚れが気になる方。



テーパード毛 … 先端にいくほど細くなる。歯や歯茎のすき間がしっ

かり磨ける。歯間をしっかりと磨きたい方。



2. 毛先のカットの種類

平型 … 歯の表面を満遍なくしっかり磨け、歯科医師が推奨する「つま先磨き」や「かかと磨き」といった磨き方に適している。

山型 … 歯間に汚れが詰まりやすい方や歯のすき間が多い方向に向いている。

ドーム型 … 歯ぐきが腫れて出血するとき。



平型



山型



ドーム型

3. 毛先のかたさ

普通 … 歯茎が健康な方。

やわらかめ … 小さいお子さんや手術後など歯や歯肉にダメージがあるとき。

かため … ブラッシングコントロールがしっかり出来る方。

休診日のお知らせ

4月
4日(木) 午後休診
11日(木) 休診
18日(木) 休診
25日(木) 休診

5月
2日(木) 午後休診
8日(水) 午後休診
16日(木) 午診
23日(木) 午後休診
30日(木) 休診

G.W期間中の祝日は休診致します。

今使用している歯ブラシは使い始めてからどのくらい経過しましたか？歯垢には1g約10億もの菌が存在しています。歯を磨くたびに、この細菌を歯ブラシに付けていることとなります。1本の歯ブラシには、1億を超える細菌が潜んでいることもあるそうです。しかし、毎日交換するのは金銭的にも難しいものです。

細菌は湿った環境を好みます。歯ブラシを衛生的に保つ方法として重要なのは、十分な水洗いとしっかり乾燥させることです。だからといって、除菌の為に、一般的な漂白剤やアルコール製剤などを使うのは歯ブラシの毛を劣化させるだけではなく、歯ブラシは口の中に入れるものなのでやめましょう。また、熱で毛の部分が変形や変質をするので、電子レンジの使用や熱湯での消毒もやめましょう。

実は、“家庭で歯ブラシから完全に細菌を減らすことは困難である。”という研究結果がでています。歯ブラシの毛先が開くと、歯垢除去の効率も下がることはよく耳にするとは思いますが、衛生面のことも含めて1ヶ月ごとの交換をおすすめします。電動歯ブラシをお使いの方も多いかと思いますが、ヘッドは普通の歯ブラシとは異なり、2～3ヶ月に1回の交換時期が目安になっていますが、メーカーによって推奨している交換時期は異なるので、取り扱い説明書を確認しておきましょう。

あとがき

今回は、当院でも質問の多い歯ブラシについて書いてみました。10億というとあまりにもお聞き過ぎてピンときませんが、菌の種類は違えど大便の10倍くらいの数なんです。歯みがきは歯ブラシだけでは不十分です。フロスや歯間ブラシも併用しましょう。

1. 流水でしっかり洗い流す。
2. ブラシ部分は揉むようにして洗う。
3. 十分に乾燥させる。
4. 1ヵ月に1回新しい歯ブラシに変える。
5. 他の人のとブラシ部分が接触しないように管理する。

※歯ブラシキャップを使うときは、汚れを洗い流し、水気をしっかり切ってから使いましょう。

