



沖歯科医院便り

発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144(72)8558 ☎0800(800)8545

<http://www.oki-dentalclinic/>



歯 ブラ シ の 選 び 方

みなさんは歯ブラシを選ぶ時何を重視していますか？ドラッグストアなどでみる歯ブラシは、種類が沢山あって、どれを選んでいいのか悩む方も多いと思います。

歯ブラシと言っても、「毛の硬さ」「毛の細さ」さらには「ヘッドの大きさ」も違います。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ます。しかし合っていないものを選んでしまうと、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。

歯ブラシの特徴でお口に合った選択を！

《 毛 の 硬 さ 》

歯ブラシの毛の硬さには「硬め」「ふつう(レギュラー)」「やわらかめ」があります。その中で最もおすすめされているのが「ふつう」の硬さになります。

毛の硬さが硬ければ硬いほど、どんなに優しく磨いても歯茎を傷つけたり、すり減っていったりし、歯茎が下がってしまいます。それにより歯の質より弱い歯の根っこが見えてきてしまい、ご自身のブラッシングの圧により歯の根っこを削ってしまったり、虫歯や知覚過敏の症状が現れる場合があります。

それとは逆に「やわらかめ」は歯茎を傷つけにくいので、歯茎が腫れている方、重度の歯周病で出血しやすい方にはおすすめです。毛先のしなりが大きいので汚れを落とすのには時間がかかる為、しっかり汚れを落とすためには丁寧に少し長めに磨く必要があります。

《 ヘ ッ ド の 大 き さ 》

一般的には縦が植毛3列で小さめの大きさが適正サイズです。ヘッドが大きすぎてしまうと奥歯や細かい部分へ毛先が届きにくく、磨き残しが多くなります。特に男性より女性はお口が小さい方が多いため、小さいサイズを選ぶことをおすすめします。

《 毛 先 の 形 》

毛先の形にも種類があります。一般的に少し丸みを帯びた「円状(ラウンド)」、先の細い「テーパード」、平切りの「水平(シリンダー)」の3種類があります。

円状と水平は歯の表面についたプラークを効率よく落とすことが出来るので、虫歯予防に効果が高いです。虫歯の出来やすい方やお子さんにおすすめです。

テーパードは毛先が細くなっているため、歯と歯茎の境目に届きやすいです。そのため歯周病予防や進行抑制の効果が高いので、歯茎が腫れていたり、出血がある方におすすめです。

《 柄 の 形 (持 ち 手) 》

柄の形はストレートで突起のないものが一般的ですが、奥歯や見にくい部分を磨く時、磨きやすいように絵が少し曲がっているものもあります。好みにもよりますが、持ってみて余計な力が入らず、手にフィットするものを選ぶのが1番です。

定期的に検診を受け、ご自身のお口の中の状況を把握しましょう。当医院では衛生士による患者様のお口の中の状況の説明や、お一人お一人のお口の状況にあった歯ブラシをお伝えしておりますので、お気軽にご相談下さい。