



# 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.com/>



## 歯ブラシの交換時期はいつ頃？

「この歯ブラシ、いつから使っているんだろう」

「どれくらいで替えなくちゃいけないんだろう」と考えたことはありませんか？

使えば減っていく歯磨き剤と違って、歯ブラシは1本を何となく使い続けてしまう傾向があります。実際に、歯ブラシを交換する頻度は数ヶ月に1回という人が多く、中には本当に年に1回程度の人もいるのが現実です。

ブラシ部分を後ろから見て、毛先がはみ出して見えるようなら交換時期がきていると考えましょう。時期で言えば、だいたい1ヶ月とされますが、あくまで目安です。毛先が外に向いていると、磨いているときブラシの先端ではなく、側面が歯に当たることとなります。こうなると、滑ってしまい汚れが十分に落とせず、磨いても意味がなくなるので、こうなってきたらブラシを変えた方がいいのです。

毛先が少々開いただけでも、刷掃力は40%程度ダウンするというデータもあるように、毛先の広がった歯ブラシでは、どんなに一生懸命に歯みがきをしても、歯垢が十分に落とせないばかりか、手に力が入りすぎて、歯や歯ぐきを傷めることにもなりかねません。

また、新品の歯ブラシの毛先が1ヶ月もかからず、すぐに広がってしまう人は、歯みがきの力が強すぎたり大きすぎたりする可能性がある所以要注意です。

歯ブラシを歯に当てる力は、手の親指の爪の生え際に歯ブラシをそっと押し当ててみて、痛くないという程度が最適です。弱い力でやさしく丁寧にみがくのが、歯のためにも、歯ブラシのためにも正しいということです。

歯ブラシには菌や汚れがたくさん付着するので必ず水洗いしましょう。軽く水で流して終わりという方も多くいますが、それだけでは菌や汚れ、歯磨き粉などは落とせていないのです。水で流したら指でヘッドの毛先の部分を洗い流してください。また、毛先の部分に水分が残っていることによって、カビや雑菌が繁殖してしまう原因となりますので、歯ブラシを水洗した後は必ず水気を取り、風通しのよい場所でヘッドを上にして保管しましょう。

適切なスパンで歯ブラシを交換することは、歯みがきそのものと同じくらいお口の健康にとって大切です。「1ヶ月に一本」を守るのは難しいかもしれませんが、一本くらいはストックを置いておいて、毛先が気になったら変えるなどしてみてください。

歯とお口に  
まつわる歴史

## デンタルヒストリア

### もともとデンタルフロスは絹製だった？

皆さんは普段「デンタルフロス」を使っていますか？ 実は糸や繊維状のもので歯と歯の間を掃除するという習慣は意外と古くからあり、人類が文字を用いる前から行われていたと言われていました。ちなみに、現在のようなデンタルフロスが誕生したのは1815年のことで、アメリカ・ニューオリンズの歯科医師が考案し、素材は絹(シルク)だったそうです。ただ当時はあまり普及せず、人々に浸透するようになったのは第二次世界大戦後になってからでした。そして、現在のようなナイロン製のデンタルフロスが発明されると同時に、歯間清掃の意識も高まっていったようです。

