



歯と歯周のケア

歯ブラシ編 (前編)

加藤 元 (日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科)

スーパーや薬局で、さまざまな種類の歯ブラシを前に、どれにすればよいか迷った経験をお持ちの方も多いかと思います。そこで、今回は、歯ブラシの選び方や保管方法、歯ブラシによる基本的なブラッシング方法についてお伝えしましょう。

歯ブラシの選び方

歯ブラシの柄の形はストレート、植毛部分(ヘッド)の形は角切りで小さめのものがお勧めです。ヘッドの大きさは、自分の親指の幅と同じぐらいを目安にしましょう。毛の材質は、ナイロンなどの人工毛と豚毛などの天然毛がありますが、使用後の清潔さからみると人工毛がおすすです。矯正や歯周病が進行したケースを除き、毛の硬さは「ふつう」を選びましょう。「かため」の歯ブラシは、誤った使い方方で歯肉が退縮したり、歯が異常にすり減ったり、露出した歯の根の部分が知覚過敏になったりすることが多いので注意が必要です。なお、歯肉の炎症が強くと歯ブラシをあてると歯肉が痛い場合や、歯肉が退縮して歯の根が大きく露出している部分には「やわらかめ」が適していることもあるので、その場合には歯科衛生士と相談しましょう。

歯ブラシの持ち方

基本は、鉛筆で字を書くときと同じペングリップです。グー握り(バームグリップ)で持つとどうしてもブラッシング時に力が入り過ぎてしまいます。ペングリップだと力をコントロールしやすく、また毛先を器用に動かすことができます。

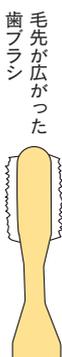


歯ブラシの保管

歯ブラシを使った後は流水でよく洗い、風通しのよいところに保管します。汚れたり湿ったままだとたりすると、植毛部分に細菌やカビが繁殖してしまうこともあります。

歯ブラシの交換時期

ナイロンの耐久性からみて約1カ月が交換の目安です。ただし、歯ブラシを植毛部の裏側からみて、広がった毛先がみえるようになったら交換を。1〜2週間で広がるようであれば、力の入れ過ぎです。毛先の広がった歯ブラシは、清掃能力が極端に低下します。

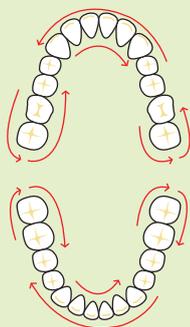


ブラッシング方法

● 順番を決めて、みがき残しのないように。

奥歯の一番うしろ側、表側(頬や唇側)、内側(口蓋(うわあご)や舌側)を上下、左右一筆書きのように順番に進めるとみがき残しを防げます。

また、自分の癖で一番みがき残してしまうところから先にブラッシングするのも一法です。

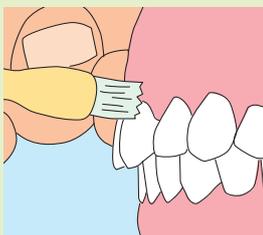


● 歯ブラシの当て方、動かし方

歯と歯肉の境目、歯と歯のあいだは、タイルの目地をイメージして。

① 歯と歯肉の境目

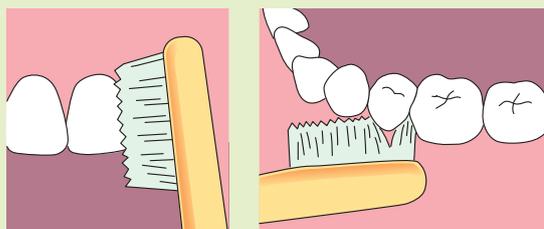
タイルの横の目地をイメージしましょう。前歯から奥



歯にかけて歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先を直角にあて、軽い力で小刻みに1本1本横みがします。このときに歯肉にも歯ブラシが少し触れるので、力をいれすぎないようにして、そつとこちょこちょとする感覚でブラッシングします。

② 歯と歯のあいだ

タイルの縦の目地をイメージしましょう。歯ブラシを縦方向に動かします。前歯では、表側も内側も歯ブラシ自体を縦にします。奥歯は縦にするのが難しいため、ヘッドのつま先を歯と歯のあいだに突っ込み、つまようじの感覚で縦方向にみがきます。



前歯の場合

奥歯の場合

③ かみあわせの溝

かみあわせの面は、歯ブラシを直角にあてて歯垢をおとします。