「白い宝石のはなし」

おくちのケア実践編　第５回

電動歯ブラシ

関　文久（日本アイ・ビー・エム健康保険組合　予防歯科）

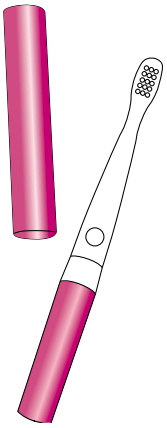
電動歯ブラシを使用している人の割合は約20％といわれておりますが、歯科予防プログラム参加者では約30％程度の方が使用しており、電動歯ブラシに関する質問が多く出ます。そこで今回は、電動歯ブラシの選び方と使用上の注意点をご紹介いたします。

電動歯ブラシの利点は？

手用歯ブラシと比較して、短時間で清掃できる、歯がツルツルになるなどの利点があります。ただ正しい使い方を知らないと、かえって歯や歯肉を傷つけてしまうことがあります。また決して安価なものではありませんので、自分に適した製品を選びたいものです。

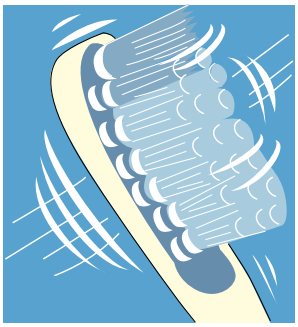
電動歯ブラシの種類は？

現在市販されている電動歯ブラシは主に次の3種類に分類されます。



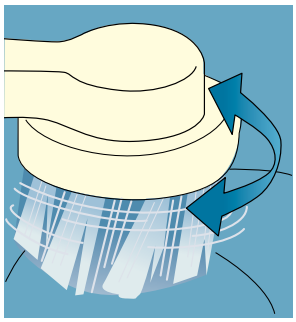
アシスト型音波歯ブラシ

振動数が少なく、自分の手も動かす必要があるタイプ



音波（超音波）歯ブラシ

振動数が大きく歯ブラシの毛先が振動するタイプ



普通の電動歯ブラシ

歯ブラシが反復回転するタイプ

電動歯ブラシは何を選べばよいの？

電動歯ブラシは、もともと手に障害のある方など細かい歯ブラシ操作が難しい方に適した歯ブラシとして開発されたものです。現在では、どなたでも使用できるものが多数市販されています。

- ヘッドは丸型ブラシか通常ヘッドのものが主流ですが、自分のお口にあった形態や毛先のものを選びましょう。
- 機能の多い機種ほど高価になりますが、安価な電池式ではなく、充電式のものを選びましょう。
- ヘッドの替えブラシは定期的な交換が必要になりますので、ランニングコストも考慮する必要があります。また替えブラシが手に入りやすい製品を選びましょう。
- ブラッシング圧の強い方は、押しつけ防止機能の付いたものを選びましょう。

電動歯ブラシ使用上の注意点

(1)みがき過ぎに注意

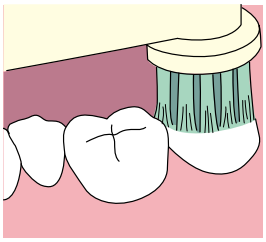
使用時間は2～3分です。みがき過ぎると歯や歯肉を傷つけることもあります。また、ブラシの毛先が広がらない程度の適切なブラッシング圧でみがきます。

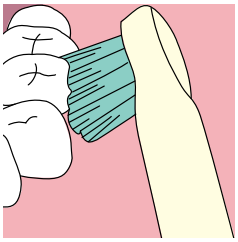
(2)手は動かさずにみがく

みがく順番を決めて、手みがきのように動かさずに、1カ所に数秒間ずつ当てて、歯ブラシを少しずつスライドさせていきます。例外としてアシスト型音波歯ブラシの場合には、横に動かす必要があります。

(3)歯ブラシの当て方

いくら性能の良い電動歯ブラシを使っても、正しい位置に歯ブラシの毛先が当たっていないと意味がありません。歯ブラシは歯の側面には45度の角度で、またかみ合わせの面は垂直に当てます。また前歯の裏側などは歯ブラシを縦に当てるようにします。なお、電動歯ブラシを使う時には、必ず鏡を見て毛先が正しく当たっているのを確認しながらみがきましょう。





(4)歯みがき剤に注意

研磨性の強い歯みがき剤を電動ブラシに付けて使うと、歯を傷つけてしまうことがあります。使用する場合にはジェルタイプなど発泡性が少なく低研磨性のものを選びましょう。

(5)替えブラシの交換

メーカー指定の替えブラシ交換時期（およそ3～4カ月に1回）を守りましょう。消耗したブラシを使うと清掃効果が低下してしまいます。

でも、歯間清掃は必要です！

どんなに高機能な電動歯ブラシを使っても、歯間部の歯垢を完全に除去することはできません。フロスや歯間ブラシを使用した歯間清掃が必要です。